



Согласовано
Руководитель

МБДОУ д/с "Золотая"
Старший воспитатель
Стороженко С.В.



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.

Основное 2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 9,5 часов в

г. Давлеканово и Давлекановского района
(Срок реализации с 01.03.2023. - 31.05.2023)

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети до 3 лет с/м**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22103	Каша пшеничная молочная	130	2,04	3,12	12,13	127
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
	Всего в Завтрак	310	5,59	10,8	37,3	274
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65
КП22566	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,36	16,19	129
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	50	6,17	4,17	1,9	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
	Всего в Обед	480	12,72	13,87	62,13	427
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	3,12	5,6	12,8	117
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
	Всего в Уплотненный полдник	230	3,27	5,6	17,68	137
	Всего в день	1 120	21,97	30,67	126,91	884

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,39	5,63	17,33	195
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
	Всего в Завтрак	315	11,88	11,26	40,82	354
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120
КП22176	Картофельное пюре	90	2,1	4,13	12,08	108
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
	Всего в Обед	580	20,7	17,73	77	577
	Уплотненный полдник					

КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6
Всего в Уплотненный полдник		255	8,73	6,29	25,05
Всего в день		1 250	44,05	38,34	147,15

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		310	6,41	10,41	35,51	225
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
Всего в Завтрак второй		100	2,81	0,05	3,63	26
Обед						
КП22316	Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	90	2,92	2,21	18,42	119
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
Всего в Обед		530	20,4	16,92	69,9	524
Уплотненный полдник						
КП22344	Булочка молочная	80	6,96	3,73	41,03	225
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Уплотненный полдник		230	7,11	3,73	45,9	245
Всего в день		1 170	36,73	31,1	154,94	1 020

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22124	Каша манная молочная	130	3,27	5,08	15,16	119
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		310	5,62	10,73	34,48	261
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	90	2,87	3	12,6	124
КП22251	Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
Всего в Обед		480	16,68	18,84	54,64	532
Уплотненный полдник						
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Уплотненный полдник		250	16,65	16,35	27,23	314
Всего в день		1 140	39,35	46,32	126,15	1 155

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
	Всего в Завтрак	310	7,27	12,7	36,95	268
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	150	3,6	2,4	7	119
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	90	5,85	6,75	9,45	134
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
	Всего в Обед	430	12,74	12,2	45,37	391
	Уплотненный полдник					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
	Всего в Уплотненный полдник	265	8,9	5,78	27,98	236
	Всего в день	1 105	31,65	33,74	114,57	949

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5,25	6,37	22,99	170
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
	Всего в Завтрак	315	11,24	11,25	46,48	329
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65
КП22155	Плов из куриного филе	90	4,2	5,4	4,74	145
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
	Всего в Обед	430	8,52	11,74	48,78	344
	Уплотненный полдник					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
	Всего в Уплотненный полдник	260	8,5	5,72	26,06	227
	Всего в день	1 105	28,66	29,1	131,12	946

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22121	Каша кукурузная молочная	130	4,91	4,39	24,11	140

КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	
Всего в Завтрак		305	8,71	7,17	41,36	2
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и тренками	150	4,5	2,6	25	150
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	90	2,87	3	12,6	124
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
Всего в Обед		530	18,1	15,84	73,54	538
Уплотненный полдник						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Уплотненный полдник		265	8,9	5,78	27,98	236
Всего в день		1 200	38,44	31,85	147,15	1 069

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22109	Каша рисовая молочная	130	3,29	3,9	11,79	146
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		310	6,84	11,58	36,96	294
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй		100	0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22556	Сложный гарнир:рагу овощное и каша пшенная	90	1,8	3,6	9,6	124
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,51	10	160
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
Всего в Обед		530	18,23	16,95	48,64	454
Уплотненный полдник						
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22169	Кисель фруктовый	150			2,27	57
Всего в Уплотненный полдник		250	5	2,15	16,47	203
Всего в день		1 190	30,57	30,78	112,06	997

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,39	5,63	17,33	195
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Завтрак		305	6,54	5,93	31,81	263
Завтрак второй						

246	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
Всего в Завтрак второй		100	4,1	4,2	10	96
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169
КП22172	Рагу из овощей	90	1,2	3	9,48	51
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
Всего в Обед		530	21,87	18,07	57,58	492
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	38
Всего в Уплотненный полдник		250	8,33	6,23	23,13	212
Всего в день		1 185	40,84	34,43	122,53	1 064

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		310	5,21	8,39	29,66	220
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120
КП22475	Плов из говядины	90	4,2	6,12	11,4	123
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	1,6	0,24	9,28	46
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		430	8,9	10,04	52,68	391
Уплотненный полдник						
КП22186	Плюшка новомосковская	60	2,34	4,2	9,6	88
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Уплотненный полдник		210	2,49	4,2	14,48	108
Всего в день		1 050	17	23,02	106,61	766
Итого			329,26	329,38	1 289,17	10 059
Среднее за период			32,93	32,94	128,92	1 006
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,09	29,47	51,26	