

Сделано

Согласовано

Руководитель

Сторож

Сторож



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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

**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					
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					
КП22002	Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22
	Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169
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	11,01	12,99	44,68	448
	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	1 070	20,04	29,37	101,99	868

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					
КП22194	Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14
КП22293	Суп с гречневой крупой	150	1,3	3,4	7,5	66
КП22176	Картофельное пюре	90	2,1	4,13	12,08	108
КП22514	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	55	12,01	7,51	10	160
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	570	19,98	18,12	67,84	514
	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 (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9
Всего в Уплотненный полдник		255	8,73	6,29	25,05
Всего в день		1 240	43,32	38,74	137,99

1-ая неделя/С						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценно
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	130	4,85	5,72	22,88	162
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		315	8,49	13,04	45,67	243
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						
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150
КП22566	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,36	16,19	129
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)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	20,97	11,78	65,56	494
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		1 125	36,98	28,94	166,93	1 029

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						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
Всего в Завтрак		315	8,7	5,88	31,05	205
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
КП22176	Картофельное пюре	90	2,1	4,13	12,08	108
КП22135	Тефтели из говядины с подливом овощным	85	0,38	3,78	1,82	44
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)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	9,3	13,35	48,84	404
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		1 195	25,73	24,45	100,62	867

1-ая неделя/Пятница

	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
22164	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					
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55
	Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55
	Обед					
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	90	2,87	3	12,6	124
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
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	19,43	17,6	61,02	465
	Уплотненный полдник					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	80	6	4,87	12	149
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	255	8,15	5,17	26,48	218
	Всего в день	1 195	35,35	35,49	138,2	1 005

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					
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					
КП22007	Напиток яблочный	100			8,8	34
	Всего в Завтрак второй	100			8,8	34
	Обед					
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	5,13	5,22	10,43	157
КП22119	Пюре гороховое	90	1,91	1,11	17,37	85
КП22245	Мясо тушенное с овощами	50	7,55	5,34	16,3	200
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	18,55	14,74	79,47	607
	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	1 170	27,44	31,08	140,43	1 039

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					

КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5,25	6,37	22,7	
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,6	
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	
Всего в Завтрак		310	9,1	12,78	42,31	
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	
Обед						
КП22291	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,3	3,4	7,5	60
КП22021	Рагу овощное с курицей	90	4,95	4,95	6,61	92
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)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	9,69	11,47	36,58	273
Уплотненный полдник						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	100	7,5	6,08	15	187
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Уплотненный полдник		275	9,65	6,38	29,48	255
Всего в день		1 115	31,18	33,69	112,64	895

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						
КП22121	Каша кукурузная молочная	130	4,91	4,39	24,11	140
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		310	7,11	8,32	40,66	252
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	100			8,8	34
Всего в Завтрак второй		100			8,8	34
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	90	2,92	2,21	18,42	119
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)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	25,53	18,83	77,95	649
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		1 240	37,64	29,31	143,87	1 138

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						
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
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
Всего в Завтрак		315	9,23	10,02	41,47	290
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						
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,85	5,22	11,74	144
3	Картофель отварной запеченный	90	1,8	1,98	13,5	80
39	Куриное филе, тушенное с овощами	50	6,17	4,17	1,9	99
2002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ВЛ001	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	15,26	14,48	49,61	439
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	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Уплотненный полдник		255	8,73	6,29	25,05	222
Всего в день		1 150	35,95	33,86	120,4	1 005

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,39	5,63	17,33	195
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
Всего в Завтрак		310	6,74	11,29	36,65	338
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
Всего в Завтрак второй		180			15,84	60
Обед						
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22566	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,36	16,19	129
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131
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		570	15,5	18,17	71,93	521
Уплотненный полдник						
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22186	Плюшка новомосковская	60	2,34	4,2	9,6	88
Всего в Уплотненный полдник		210	2,49	4,2	14,48	108
Всего в день		1 270	24,73	33,66	138,89	1 027
Итого			318,36	318,59	1 301,95	10 018
Среднее за период			31,84	31,86	130,2	1 002
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,71	28,62	51,99	