

Согласовано

Руководитель

Мур



Мур
Курмангалиев З.И.

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

/Абдрахманова Р.И.



Основное 2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения с
пребыванием 9 часов г. Давлеканово
Давлекановского района на зимний период.

(Срок реализации 01.01.2023-28.02.2023)

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

Сезон: **Осень-зима**
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					
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
	Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	0,1	31
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22155	Плов из куриного филе	90	9,24	9,36	9,12	138
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	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед	430	18,01	15,68	42,14	433
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
	Всего в Уплотненный полдник	230	6,39	4,64	45,84	254
	Всего в день	1 070	30,12	31,1	122,55	979

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	6,29	18,69	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	11,92	42,18	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					
КП22471	Уха с крупой	150	3,5	0,8	8,3	55
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	90	8,6	9,6	10,1	162
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед	430	15,43	11,31	49,41	361
	Уплотненный полдник					
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
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	11,6
Всего в Уплотненный полдник		255	3,31	2,97	17,94
Всего в день		1 100	33,35	29,26	113,8

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						
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
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,66	19,67	121
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	0,15	0,07	0,14	46
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		480	21,01	9,94	64,52	509
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	37,01	27,1	165,89	1 045

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	4,96	2,4	7	134
КП22135	Тефтели из говядины с подливом овощным	85	0,38	3,78	1,82	44
КП22176	Картофельное пюре	90	2,1	4,5	12,08	113
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	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		530	11,52	11,63	59,33	467
Уплотненный полдник						
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	4,84	2,15	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	150			2,27	57
Всего в Уплотненный полдник		250	4,84	2,15	17,17	253
Всего в день		1 195	27,79	22,73	111,81	979

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					
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
	Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	0,1	31
	Обед					
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	90	3,3	2,4	12,6	108
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед	530	19,74	14,79	69,56	478
	Уплотненный полдник					
КП22167	Макароны отварные с маслом	80	1,98	3,25	17,48	108
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	11,6	58
	Всего в Уплотненный полдник	255	4,13	3,55	33,96	186
	Всего в день	1 195	31,25	31,09	140,56	962

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					
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	130	6,55	5,08	20,83	156
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	8,9	10,73	40,15	299
	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	2,09	4,61	14,96	111
КП22119	Пюре гороховое	90	1,85	1,07	16,81	82
КП22245	Мясо тушенное с овощами	50	7,55	5,34	16,3	200
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	0,15	0,07	0,14	46
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед	530	14,96	12	66,02	533
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
	Всего в Уплотненный полдник	230	6,39	4,64	45,84	254
	Всего в день	1 170	30,25	27,38	160,81	1 119

2-ая неделя/П

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.
			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
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	12,74	12	46,48	329
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						
КП22291	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,3	3,4	7,5	66
КП22021	Рагу овощное с курицей	100	5,5	5,5	7,35	102
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		440	10,13	9,81	45,86	312
Уплотненный полдник						
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	4,07	21,85	135
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	11,6	58
Всего в Уплотненный полдник		275	4,63	4,37	38,33	213
Всего в день		1 130	30,23	29,24	134,93	908

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						
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
Всего в Завтрак второй		100	0,1	0,05	0,1	31
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	90	2,92	2,21	18,42	119
КП22362	Котлеты рыбные с подливом овощным	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 (В1,В2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		530	25,56	16,01	59,6	553
Уплотненный полдник						
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	4,84	2,15	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	150			2,27	57
Всего в Уплотненный полдник		250	4,84	2,15	17,17	253
Всего в день		1 190	37,6	26,52	117,52	1 088

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	3,99	12,13	157

4	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
Всего в Завтрак		315	9,23	10,89	41,47	320
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						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,85	5,22	11,74	106
КП22183	Картофель отварной запеченный	90	1,8	1,98	13,5	80
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	50	10,8	4,4	1,9	99
КП22005	Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	150	0,15	0,07	0,14	46
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		480	19,93	12,58	45,09	424
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
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	11,6	58
Всего в Уплотненный полдник		255	3,31	2,97	17,94	149
Всего в день		1 150	35,19	29,5	108,77	949

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	6,29	18,69	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	11,95	38,01	338
Завтрак второй						
КП22005	Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
Всего в Завтрак второй		100	0,1	0,05	0,1	31
Обед						
КП22174	Салат из моркови с яблоками на растительном масле(морковь, яблоко, сахар)	30	0,23	1,05	2,48	20
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,66	19,67	121
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		560	14,27	15,55	67,72	471
Уплотненный полдник						
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22186	Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,72	175
Всего в Уплотненный полдник		210	4,83	3,48	35,6	195
Всего в день		1 180	25,95	31,02	141,42	1 035
Итого			318,75	284,94	1 318,06	9 982
Среднее за период			31,87	28,49	131,81	998
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,77	25,69	52,82	