

Сделано

Согласовано

Руководитель

Сторел / Сторел



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"

/Урманова Н.С./

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




Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Дети с 3 до 7 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	180	0,36	2,07	9,18	62
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
	Всего в Завтрак	340	5,68	11,08	36,01	272
	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	200	4,79	6,07	16	225
КП22155	Плов из куриного филе	100	4,67	6	5,27	161
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2) и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	535	13,87	15,93	57,46	561
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	3,12	5,6	12,8	117
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
	Всего в Уплотненный полдник	260	3,3	5,6	18,65	141
	Всего в день	1 235	23	32,66	117,26	995

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)	180	2,16	2,97	9,18	62
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	350	13,06	12,2	44,62	379
	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	200	1,74	4,54	10	88
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	180	0,9	0,04	24,75	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2) и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	665	21,77	20,08	80,08	583
	Уплотненный полдник					
КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24

ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9
Всего в Уплотненный полдник		285	8,76	6,29	26,03
Всего в день		1 400	46,31	41,64	154,99

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	150	5,6	6,6	26,4	187
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		365	9,54	14,67	51,89	280
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	200	6	3,47	33,33	200
КП22566	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,36	16,19	129
КП22336	Гуляш из куриного филе	60	12,96	3,24	2,28	119
КП22002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,06	45
Всего в Обед		580	25,48	13,32	79,65	589
Уплотненный полдник						
КП22344	Булочка молочная	80	6,96	3,73	41,03	225
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
Всего в Уплотненный полдник		260	7,14	3,73	46,88	249
Всего в день		1 305	42,56	32,11	188,22	1 165

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	180	0,18		5,85	24
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	9,54	6,33	34,28	224
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	200	4,8	3,2	9,33	159
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	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		625	11,7	14,97	59,42	485
Уплотненный полдник						
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294
КП22169	Кисель фруктовый	180			2,72	68
Всего в Уплотненный полдник		280	16,5	16,35	25,07	362
Всего в день		1 355	40,47	40,72	123,04	1 125

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					
КП22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	345	7,66	13,09	37,27	213
	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	200	1,47	4,4	21,47	87
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	180	0,27	0,09	9,27	39
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	625	21,04	19,53	73,54	524
	Уплотненный полдник					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
	Всего в Уплотненный полдник	295	8,93	5,78	28,95	240
	Всего в день	1 365	38,14	38,42	153,51	1 032

2-ая неделя/Понедельник

№	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	180	0,36	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	345	5,77	10,72	33,63	206
	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	180	0,9	0,04	24,75	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	575	19,91	15,57	89,2	654
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	3,12	5,6	12,8	117
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
	Всего в Уплотненный полдник	260	3,3	5,6	18,65	141
	Всего в день	1 280	28,98	31,89	150,28	1 035

2-ая неделя/Вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

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					
КП22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	345	7,66	13,09	37,27	213
	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	200	1,47	4,4	21,47	87
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	180	0,27	0,09	9,27	39
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	625	21,04	19,53	73,54	524
	Уплотненный полдник					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
	Всего в Уплотненный полдник	295	8,93	5,78	28,95	240
	Всего в день	1 365	38,14	38,42	153,51	1 032

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	180	0,36	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	345	5,77	10,72	33,63	206
	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	180	0,9	0,04	24,75	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	575	19,91	15,57	89,2	654
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	3,12	5,6	12,8	117
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
	Всего в Уплотненный полдник	260	3,3	5,6	18,65	141
	Всего в день	1 280	28,98	31,89	150,28	1 035

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	22,9	
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	180	2,16	2,97	9,18	
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	
Всего в Завтрак		350	13,91	12,94	50,28	
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)	200	1,73	4,53	10	88
КП22021	Рагу овощное с курицей	100	5,5	5,5	7,35	102
КП22002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		535	11,92	13,98	46,97	342
Уплотненный полдник						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	100	7,5	6,08	15	187
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Уплотненный полдник		305	9,68	6,38	30,45	259
Всего в день		1 290	38,25	36,37	131,96	1 010

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	180	0,18		5,85	24
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		340	7,14	8,32	41,63	256
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
Всего в Завтрак второй		180			15,84	60
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	180	0,9	0,04	24,75	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		625	26,89	19,66	87,68	696
Уплотненный полдник						
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22169	Кисель фруктовый	180			2,72	68
Всего в Уплотненный полдник		280	5	2,15	16,92	214
Всего в день		1 425	39,02	30,13	162,07	1 227

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	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	10,34	11,22	46,44	316
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	200	5,13	6,96	15,65	192
	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
002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
Л001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		575	17,79	17,06	60,67	524
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Уплотненный полдник		285	8,76	6,29	26,03	226
Всего в день		1 310	39,62	37,63	137,4	1 121

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
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
КП22089	Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62
Всего в Завтрак		345	6,89	11,27	35,8	282
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	200	1,31	3,64	8,76	73
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	180	0,9	0,04	24,75	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		665	17,18	19,91	83,85	586
Уплотненный полдник						
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
КП22186	Плюшка новомосковская	60	2,34	4,2	9,6	88
Всего в Уплотненный полдник		240	2,52	4,2	15,45	112
Всего в день		1 430	26,59	35,38	150,94	1 040
Итого			362,95	356,97	1 469,68	10 993
Среднее за период			36,29	35,7	146,97	1 099
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,21	29,23	53,48	