

«Согласовано»

Заведующая

Мамеджигובה



«Утверждено»

Директор ООО «Центр социального питания»

Байбурин Р.В.

Байбурин Р.В.



от « 13 » 03 2023г.

**Основное 2-х недельное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период
(Срок реализации с 13.03.2023-31.08.2023)**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД



Сезон: Весна-Лето
Возрастная категория: Дети с 3 до 7 лет пос

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	165	4,15	6,45	19,24	151	183
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ ТТК 272
Всего в Завтрак		6,69	12,32	38,73	245	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	50
Плов из куриного филе	130	11,7	11,61	18,2	230	ТТК №449
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	ТТК №24
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		18,61	20,08	83,23	549	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	258
Всего в Полдник		8	8,9	32,7	241	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153	85
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		12,49	8,39	23,2	227	
Всего в день		45,79	49,68	177,86	1 261	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	160	5,97	7,04	28,16	199	187
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	№ ТТК 272
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		14,87	13,94	56,46	390	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,11	0,03	0,89	9	005
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	№ ТТК 57
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	91
Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	165
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26

Всего в Обед		18,31	17,62	96,92	712	
Полдник						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	261
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	136
Всего в Полдник		7,52	4,57	23,44	165	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	209
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		10,4	8,48	28,72	305	
Всего в день		51,1	44,61	205,55	1 573	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	5,17	6,71	27,61	191	189
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	№ КПП 630
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Всего в Завтрак		9,31	15,28	54,9	291	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	13
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	60
Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	№ ТТК 203
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 585
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		26,01	21,31	98,89	729	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	176
Всего в Полдник		7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	566
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Кисель фруктовый	200			20	76	№ ТТК 284
Всего в Ужин		18,1	16,59	50,03	417	
Всего в день		61,22	61,58	234,13	1 665	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	160	7,71	11,85	34,13	254	№ ТТК 188
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		14,41	15,45	58,73	403	
Обед						
Салат из свежих огурцов	40	0,4	2	1,5	25	12
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,65	2,69	16,29	83	54-10с-2020
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	245
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26

Всего в Обед		14,68	16,6	91,27	550	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	№ ТТК 648
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	99
Всего в Полдник		0,89	0,41	13,73	60	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	№ ТТК 137
Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139	80
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		19,05	12,36	29,51	338	
Всего в день		49,03	44,83	193,24	1 350	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	165	4,73	6,38	14,96	153	172
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	№ КПП 630
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Всего в Завтрак		8,87	14,95	42,25	253	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	00
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	54-14с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,31	4,88	20,64	156	№ ТТК 164
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	569
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	№ ТТК 279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		21,06	20,64	80,06	556	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	120
Всего в Полдник		9,9	8,2	25,8	218	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	6,08	15	187	205
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82	ТТК №25
Всего в Ужин		9,7	6,72	38,98	343	
Всего в день		49,52	50,51	187,08	1 369	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7,15	3,41	15,4	206	173
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Всего в Завтрак		9,49	6,98	31,19	258	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,11	0,03	0,89	9	005
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265	59
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161	№ ТТК 168
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	128

Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	ТТК №24
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		22,8	48,57	114,97	818	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	136
Всего в Полдник		7,4	9,1	24,4	208	
Ужин						
Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139	80
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	135
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		18,72	9,97	31,09	324	
Всего в день		58,41	74,62	201,65	1 607	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	150	5,7	4,51	26	192	54-1к-2020
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	№ТТК 272
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		14,6	11,41	54,3	383	
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	20	91	59
Рагу овощное с курицей	145	7,98	7,98	23,2	148	116
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		14,03	45,27	75,68	412	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	00
Всего в Полдник		9,37	10,94	14,28	192	
Ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	13
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	№ТТК 203
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		5,64	5,93	27,42	263	
Всего в день		43,64	73,54	171,67	1 249	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	170	2,95	3,51	12,35	92	73
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	№КПП 630
Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91	
Всего в Завтрак		7	12,44	42,02	258	
Обед						
Салат из свежих огурцов	40	0,4	2	1,5	25	12
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	№ТТК 57
Жаркое по-домашнему (говядина)	120	19,1	4,22	13,49	130	№ТТК 92

Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		28,8	12,99	82,32	621	
Полдник						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	263
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	258
Всего в Полдник		10,05	10,6	41,3	303	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	54-1т-2020
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	224
Кисель фруктовый	200			20	76	№ТТК 284
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Всего в Ужин		7,75	6,87	42,02	221	
Всего в день		53,59	42,9	207,66	1 402	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	4,02	6,25	18,66	146	183
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ТТК 272
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		10,92	12,15	46,96	337	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	00
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	54-4с-2020
Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199	№ТТК 160
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	ТТК №100
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	№ТТК 279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		32,83	20,61	97,7	669	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	99
Всего в Полдник		4,93	5,02	13,9	116	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	209
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		10,4	8,48	28,72	305	
Всего в день		59,08	46,26	187,28	1 428	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	7,25	2,13	16,43	208	№ТТК 189
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	№ТТК 272
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Всего в Завтрак		12,75	12,13	42,13	421	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	50	0,14	0,04	1,11	11	005
Свекольник со сметаной	200	7,13	4,61	8,35	135	65

Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	№ ТТК 203
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ТТК №26
Всего в Обед		27,68	20,54	90,72	718	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	3
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	259
Всего в Полдник		4,78	1,11	40,18	190	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	№ ТТК 137
Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139	80
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		17,99	12,31	35,76	317	
Всего в день		63,21	46,1	208,78	1 646	
Итого		534,6	534,61	1 974,9	14 550	
Среднее за период		53,46	53,46	197,49	1 455	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,7	33,07	54,29		