



Согласовано

Руководитель МАДОУ Детский сад №20

Макиров Т.Р. Макиров

Утверждаю

Директор ООО «Центр

Социального питания»

Байбурин Р.В.



Основное 2-х недельное меню
Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
категории «Пищевая аллергия»,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на осенне - зимний период.





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./

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



Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: Дети 3-7 л.пищ.аллергия

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 геркулесовая на воде б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	4,85	5,03	20,61	161	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп с вермишелью б/к	200	1,33	33,33	37,33	265	ЛАКТ191
Мясная подлива с говяжьим фаршем	60	0,8	2,6	4	42	КП22074
Капуста тушённая	130	3,38	5,07	14,69	117	ЛАКТ139
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	685	10,75	45,66	87,8	604	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Макароны отварные с раст. маслом	100	1,55	3,7	23,35	135	ЛАК0007
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	325	3,55	4	33,55	196	
Всего в день	1 585	21,14	54,99	152,01	1 021	

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 манная на воде с раст. маслом	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	7,38	5,87	29,82	204	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
Рассольник ленинградский б/о	200	1,73	10,67	25,33	244	ПА7ДГ19
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070

Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	18,2	26,04	81,03	695	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Капуста тушённая	100	2,6	3,9	11,3	90	ЛАКТ139
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	325	4,6	4,2	21,5	151	
Всего в день	1 630	32,18	36,41	142,4	1 111	

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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,47	13,12	98	ЛАК2069
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	6,03	3,83	25,24	171	
Обед						
Суп с гречневой крупой б/о	200	1,74	4,54	10	99	ПА00115
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	130	3,73	5,03	11,79	121	ЛАКТ506
Говядина отварная	60	17,03	13,73	0,3	193	ПА00112
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	26,91	27,15	44,87	545	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	150	5,66	5,07	27,82	162	ЛАК2121
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	375	7,66	5,37	38,02	223	
Всего в день	1 590	42,6	36,64	118,17	999	

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 рассыпчатая	165	2,64	1,65	24,2	123	ЛАКТ038
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	5,84	2,13	40,16	220	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005

Свекольник б/о	200	1,6	4,13	10,93	88	ПА7РЖ19
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Говядина отварная	60	17,03	13,73	0,3	193	ПА00112
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	685	34,61	26,44	78,26	682	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	345	4,98	4,78	31,78	233	
Всего в день	1 610	47,43	33,65	160,25	1 195	

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 кукурузная вязкая на воде с раст маслом	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	8,63	5,94	42,72	251	
Обед						
Суп с пшенной крупой Б/О	200	1,73	4,53	38,67	239	ЛАК2190
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	130	3,73	5,03	11,79	120	ЛАК0019
Биточки рыбные	60					КП22655
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	685	10,09	13,52	89,83	609	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	345	4,98	4,78	31,78	233	
Всего в день	1 600	25,69	24,54	174,39	1 154	

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 пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	ЛАКТ038
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065

Всего в Завтрак	400	5,76	2,08	39,43	216	
Обед						
Щи из свежей капусты	200	1,47	4,4	21,47	87	Б0000055
Говядина отварная	60	17,03	13,73	0,3	193	ПА00112
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	130	3,73	5,03	11,79	120	ЛАК0019
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	26,64	27,01	56,33	532	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Вермишель отварная	120	2,64	2,52	9,54	71	ЛАК2069
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	345	4,64	2,82	19,74	132	
Всего в день	1 565	39,04	32,21	125,55	941	

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 пшённая вязкая на воде с раст. маслом	165	6,16	7,26	29,37	206	ЛАКТ007
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	8,56	7,62	41,49	279	
Обед						
Суп с бобовыми и гренками б/о	200	2,3	2,47	29,33	149	ПА00023
Говядина отварная	60	17,03	13,73	0,3	193	ПА00112
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	31,03	24,74	82,4	668	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Капуста тушённая	100	2,6	3,9	11,3	90	ЛАКТ139
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Ужин	425	5	4,6	30,3	233	
Всего в день	1 640	46,59	37,25	164,24	1 240	

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						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	160	6,04	5,41	29,67	173	ЛАК2121

Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	9,24	5,89	45,63	269	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп с пшенной крупой Б/О	200	1,73	4,53	38,67	239	ЛАК2190
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Говядина отварная	60	17,03	13,73	0,3	193	ПА00112
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	685	27,01	26,97	88,03	764	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Каша рисовая вязкая на воде с раст. маслом	120	3,44	4,64	10,88	111	ЛАКТ506
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	345	5,44	4,94	21,08	172	
Всего в день	1 605	43,68	38,1	164,79	1 266	

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 на воде с раст. маслом	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	6,58	5,75	25,98	181	
Обед						
Суп с вермишелью б/к	200	1,33	33,33	37,33	265	ЛАКТ191
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
Говядина отварная	60	17,03	13,73	0,3	193	ПА00112
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	25,47	52,48	84,85	710	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Капуста тушённая	100	2,6	3,9	11,3	90	ЛАКТ139
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	425	4,6	4,2	21,5	151	
Всего в день	1 640	38,65	62,73	142,38	1 102	

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" б/м	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	12,16	11,36	37,29	301	
Обед						
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Говядина отварная	60	17,03	13,73	0,3	193	ПА00112
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	30,73	26,87	61,41	623	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Полдник	175	2	0,3	10,05	61	
Ужин						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	110	4,15	3,72	20,4	119	ЛАК2121
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	335	6,15	4,02	30,6	180	
Всего в день	1 555	51,04	42,55	139,36	1 165	
Итого		388,05	399,09	1 483,53	11 193	
Среднее за период		38,81	39,91	148,35	1 119	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,87	32,09	53,02		