



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

Гурманова Н.С./

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



Заведующая

Мударисова Д.Т.

Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория: Дети 3-7 л. пос. пищ. аллерг

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	165	2,05	4,61	6,57	76	АЛ00006
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	4,85	5,03	20,61	160	
Завтрак второй						
Чай без сахара	100			0,3	1	КП24128
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	645	16,36	23,83	63,05	662	
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	130	1,73	0,35	17,59	71	КП24114
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1 шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	455	7,06	2,33	57,79	270	
Всего в день	1 600	28,27	31,19	141,75	1 093	

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 молочная (б/сах.)	160	4,05	6,29	15,57	134	СД00062
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	7,25	6,77	31,53	230	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП24019

Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	16,27	17,17	66,61	549	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Булочка овсяная	50	5,2	1,73	25,95	140	КП24089
Всего в Уплотненный полдник	405	8,93	6,36	49,84	274	
Всего в день	1 590	32,86	30,71	156,79	1 136	

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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	6,43	3,89	27,16	182	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП24127
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	16,36	16,44	70,99	505	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	130	3,55	3,6	33,8	182	КП24123
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	355	5,55	3,9	44	243	
Всего в день	1 540	28,74	24,63	150,94	1 012	

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 на воде с растительным маслом	160	2,56	1,6	23,47	119	ЛАКТ038
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	5,76	2,08	39,43	215	
Завтрак второй						

Чай без сахара	100			0,3	1	КП24128
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109	КП24013
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	17,96	19,09	72,72	546	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	430	5,35	6,49	60,96	315	
Всего в день	1 655	29,06	27,66	173,41	1 077	

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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	9,03	6	44,64	262	
Завтрак второй						
Чай без сахара	100			0,3	1	КП24128
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24119
Картофельное пюре б/молока	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП24104
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	37,03	38,64	101,54	688	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	355	4,02	5,11	40,56	236	
Всего в день	1 580	50,07	49,74	187,03	1 187	

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 на воде с растительным маслом	160	2,56	1,6	23,47	119	ЛАКТ038
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	5,76	2,08	39,43	215	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (6/сах.)	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	645	13,44	20,36	64,35	482	
Уплотненный полдник						
Вермишель отварная	130	2,86	2,73	10,33	77	ЛАК2069
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	375	5,52	3,37	26,53	166	
Всего в день	1 520	25,13	26,2	139,12	945	

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 рассыпчатая	165	7,26	5,39	40,81	245	ЛАКТ183
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	10,06	5,81	54,85	330	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	605	20,75	16,78	49,42	507	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Всего в Уплотненный полдник	300	6,2	8	24,4	204	
Всего в день	1 405	37,42	30,99	137,47	1 123	

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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	9,24	5,89	45,63	269	
Завтрак второй						
Чай без сахара	100			0,3	1	КП24128
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	16,67	17,87	75,55	584	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	130	2,08	1,3	19,07	97	ЛАКТ038
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	455	4,18	1,6	43,03	213	
Всего в день	1 680	30,09	25,36	164,51	1 066	

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 геркулесовая на воде	165	2,05	4,61	6,57	76	АЛ00006
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	4,85	5,03	20,61	160	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАКТ186
Котлеты из говядины "Боярские"с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	19,4	18,69	69,4	605	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре б/молока	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП24104
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	455	16,67	13,75	37,21	348	
Всего в день	1 640	41,32	37,86	136,01	1 195	

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" на растительном масле б/сах	160	5,41	6,93	21,33	240	ЛК22105
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	8,61	7,41	37,29	336	
Завтрак второй						
Чай без сахара	100			0,3	1	КП24128
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП24020
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	645	15,81	20,39	45,57	460	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный б/м	80	7,73	12,67	1,47	151	ЛОЗМЕ20
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	405	13,06	14,65	41,67	350	
Всего в день	1 550	37,48	42,45	124,83	1 147	
Итого		340,43	326,79	1 511,85	10 981	
Среднее за период		34,04	32,68	151,19	1 098	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,4	26,78	55,07		