



Д.к. Мельникова
Муромова Н.А.



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
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 10,5 часов
на осенне-зимний период.





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Осень-зима
Возрастная категория: Дети до 3 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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	13,89	17,11	70,64	635	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	270	6,75	4,89	26,75	213	
Всего в день	1 235	30,32	39,54	156,59	1 275	

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	165	7,12	8,3	19,24	206	КП24084
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	13,77	11,9	42,21	348	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070

Чайная рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Омлеты ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,27	29	КП24046
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	16,7	13,03	63,61	496	
Уплотненный полдник						
Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Кекс для детского питания	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	350	19,83	18,03	52,8	434	
Всего в день	1 420	47,62	42,39	177,16	1 324	

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 молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП24086
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,09	13,32	49,04	324	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	КП24015
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	29,96	30,73	98,58	699	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым с сыром	130	9,75	7,91	19,5	243	КП24078
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	300	12,85	11,9	40,68	346	
Всего в день	1 365	54,63	59,01	192,57	1 424	

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 молочная	165	2,58	3,96	15,4	161	КП24085
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	9,38	9,29	41,15	334	
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 и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116
Шницель из свинины с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24026

Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24092
Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,27	29	КП24092
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	11,19	17,49	59,38	436	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	320	5,27	3,3	28,89	172	
Всего в день	1 290	26,25	30,48	138,22	1 024	

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 молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	10,37	18,75	56,1	388	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	17,12	13,79	47,3	440	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	350	6,75	8,4	37,48	304	
Всего в день	1 275	36,35	43,14	150,87	1 228	

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 молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП24086
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	12,88	9,18	53,58	320	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074

из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
для детского питания из пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	615	17,69	19,69	98,68	681	
Всего в Обед						
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом						
Всего в Уплотненный полдник	270	6,6	4,89	24,14	250	
Всего в день	1 340	39,9	36,83	180,66	1 306	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
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	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты из говядины "Боярские"с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	575	17,62	16,53	74,66	617	
Всего в Обед						
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом						
Булочка овсяная	50					КП24089
Всего в Уплотненный полдник	450	14,34	11,8	40,67	365	
Всего в день	1 475	42,03	46,28	174,52	1 457	

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	165	7,84	11,27	26,4	235	КП24048
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	14,49	14,87	49,38	377	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24020

Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24088
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	17,8	13,5	60,27	457	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	370	13,3	9,41	55,78	397	
Всего в день	1 340	45,74	37,83	170,57	1 253	
Итого		389,04	410,73	1 642,19	12 621	
Среднее за период		38,9	41,07	164,22	1 262	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,33	29,29	52,05		