

Согласовано

Руководитель

И. С. Сидорова



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

/Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 9 часов
на весенне-летний период.

(Срок реализации 01.04.2023-31.08.2023)

Куюргазинский район

Технолог-89051806566

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



Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети до 3 лет**
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	165	4,15	6,45	19,24	151
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
КП22572	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
Всего в Завтрак			6,59	11,74	36,18	227
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	50	1,01	2,25	7,25	50
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22155	Плов из куриного филе	130	6,93	9,44	6,85	199
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед			16,39	20,06	52,59	562
Полдник						
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36
КП22299	Ватрушка с повидлом	100	10,54	12,68	15,76	219
Всего в Полдник			11,49	12,72	15,95	255
Всего в день			34,86	44,92	114,52	1 092

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						
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	160	9,65	10,74	33,5	431
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак			17,95	16,82	59,25	605
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22255	Пряники в ассортименте	40	2,36	1,88	19,2	144
Всего в Завтрак второй			6,46	6,48	25,6	226
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
КП22293	Суп с гречневой крупой	150	1,3	3,4	7,5	66
КПН2252	Жаркое по-домашнему	130	20,7	4,58	14,61	141
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед			25,97	11,06	85,54	478

Полдник						
2163	Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	211
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Полдник			10,35	8,48	28,7	278
Всего в день			60,74	42,83	199,1	1 587

1-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						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	165	5,17	6,71	27,61	191
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак			7,46	10,28	41,78	237
Завтрак второй						
КП22246	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
Всего в Завтрак второй			4,1	4,2	10	96
Обед						
КП22338	Салат "Пестрый"(свекла,яблоко)	50	0,5	2,5	5,19	45
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150
КП22566	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,1	7,9	10,3	164
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Обед			22,15	18,17	80,87	624
Полдник						
КП22250	Пирожки печённые с капустой	100	6,8	5,8	37,6	232
КП22572	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
Всего в Полдник			7,1	7,53	45,25	284
Всего в день			40,81	40,17	177,9	1 241

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	160	3,52	3,36	12,72	95
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак			11,82	9,44	38,47	269
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22194	Свекла отварная	50	0,75		3,62	18
КП22190	Суп с пшенной крупой	150	3,65	4,5	7	119
КП22176	Картофельное пюре	130	3,03	5,97	17,44	134
Д07БД19	Рыба припущенная (минтай)	60	13,6	4,3	0,3	95
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед			25	17,85	66,8	542
Полдник						
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным*	150	16,5	16,35	22,35	294
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36
Всего в Полдник			17,45	16,39	22,54	330

Всего в день			54,67	44,07	137,61	1 188
1-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						
КП22110	Каша рисовая молочная	165	4,73	6,38	14,96	153
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак			7,62	10,92	30,17	206
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй			0,5	0,1	10	46
Обед						
ДО7АЭ20	Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3,41	16,64	67
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,31	4,88	20,64	156
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	9	8,18	9,85	161
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед			18,29	24,01	83,01	589
Полдник						
КП22577	Макароны, запеченные с сыром	120	9	7,3	18	224
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Полдник			10,75	7,54	32,16	291
Всего в день			37,16	42,57	155,33	1 132

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						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98
КП22572	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак			6,07	8,76	30,06	175
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22194	Свекла отварная	50	0,75		3,62	18
КП22232	Суп картофельный с вермишелью	150	2,67	6,16	24,4	212
КП22155	Плов из куриного филе	130	6,93	9,44	6,85	199
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед			15,53	19,49	80,07	640
Полдник						
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ДОП0005	Курник	100	7,2	18	16	262
Всего в Полдник			7,35	18	20,88	282
Всего в день			29,35	46,65	140,81	1 145

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	160	12,09	14,4	37,6	478
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52
Всего в Завтрак			20,39	20,48	63,35	652
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй			3,4	3,4	10,27	82
Обед						
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	50	1,01	2,25	7,25	50
КП22049	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	3,84	4,67	8,06	90
КП22172	Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74
КППФ270	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,3	6,9	6	130
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед			18,33	21,27	60,54	470
Полдник						
КП22299	Ватрушка с повидлом	100	10,54	12,68	15,76	219
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36
Всего в Полдник			11,49	12,72	15,95	255
Всего в день			53,6	57,86	150,1	1 458

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	165	9,96	11,08	34,55	444
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак			12,85	15,62	49,77	498
Завтрак второй						
КП22246	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
Всего в Завтрак второй			4,1	4,2	10	96
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	8,2	3,6	1,6	72
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед			20,89	15,18	91,88	654
Полдник						
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным*	150	16,5	16,35	22,35	294
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Полдник			16,65	16,35	27,23	314
Всего в день			54,48	51,35	178,87	1 562

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	160	2,51	4,91	22,4	193
КП22572	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак		9,31	10,23	48,15	367
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
ДО7АЭ20	Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,34	3,1	9,61	124
КП22120	Пюре гороховое	110	11,28	3,08	27,12	182
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
	Всего в Обед		24,71	20,96	88,03	674
	Полдник					
КП22163	Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	211
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
	Всего в Полдник		10,75	8,54	31,02	290
	Всего в день		45,17	40,13	177	1 377

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	165	5,58	7,15	22	248
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак		9,52	13,2	38,94	324
	Завтрак второй					
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46
	Обед					
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	50	1,01	2,25	7,25	50
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22566	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187
КП22514	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	55	12,01	7,51	10	160
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	8,53	47
	Всего в Обед		20,67	20,46	72,73	578
	Полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
	Всего в Полдник		3,9	7	31	203
	Всего в день		34,59	40,76	152,67	1 151
	Итого		44,46	40,76	152,67	1 151

Среднее за период

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

44,54

45,13

158,39

1 293

13,78

31,41

48,99

