



Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.



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 И.С.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Осень-зима
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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,78	18,13	52,94	411	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
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	16,82	20,73	85,72	779	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	325	7,2	4,95	30,3	232	
Всего в день	1 470	34,3	43,9	178,96	1 468	

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	8,31	19,24	206	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	13,82	11,91	43,84	355	
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	200	1,73	4	12,4	160	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

Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	
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	18,48	17,27	86,54	669	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
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					КП24089
Всего в Уплотненный полдник	405	3,73	4,63	26,31	208	
Всего в день	1 595	38,13	36	166,69	1 328	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	8,74	14,51	36,88	293	
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 вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
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	16,64	17,52	80,11	542	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски с сыром	130	4,29	10,92	24,96	216	КП24125
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	6,49	11,22	41,06	302	
Всего в день	1 540	32,27	43,64	166,85	1 218	

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	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	11,09	12,56	51,5	358	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109	КП24013

Речневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Соусы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
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	18,56	14,79	72,27	557	
Уплотненный полдник						
Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Кекс для детского питания	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	400	19,83	18,03	52,95	434	
Всего в день	1 630	49,97	45,48	186,72	1 394	

1-ая неделя/Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак		4	5	6		
Каша кукурузная молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП24086
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,14	13,32	50,66	331	
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	200	17,33	21,33	50,67	257	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)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
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	35,15	36,85	119,24	816	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым с сыром	130	9,75	7,91	19,5	243	КП24078
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
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	13,75	13,21	47,1	376	
Всего в день	1 580	60,77	66,44	221,27	1 579	

2-ая неделя/Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак		4	5	6		
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	9,49	9,86	43,7	352	
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
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200					

Плов из говядины	150	7	8,1	19	21	КП24105
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24045
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	13,3	20,43	73,39	519	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	5,73	3,37	32,44	191	
Всего в день	1 525	28,91	34,05	158,33	1 144	

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	200	2	5	18	75	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,87	20	60,6	406	
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 гренками	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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
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	21,06	16,88	59,12	548	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 405	40,43	47,08	160,02	1 279	

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	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	12,93	9,18	55,2	327	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
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	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
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054

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	18,88	17,97	95,47	703	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
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	325	7	4,95	26,82	281	
Всего в день	1 555	39,31	32,19	187,49	1 357	

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	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,78	18,13	52,94	411	
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	2,76	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)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
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	19,67	18,83	86,65	726	
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	200	0,2		6,5	27	КП24045
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					КП24089
Всего в Уплотненный полдник	505	14,79	11,86	44,21	383	
Всего в день	1 690	44,63	49,21	192,6	1 602	

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	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	14,54	14,87	51	384	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005
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
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
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	20,53	16,48	74,7	557	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	425	13,75	9,47	59,32	416	
Всего в день	1 575	49,32	40,92	195,02	1 403	
Итого		418,03	438,92	1 813,95	13 772	
Среднее за период		41,8	43,89	181,39	1 377	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,14	28,68	52,69		