



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

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.**



**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 с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	4,25	4,91	22,67	162	
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
Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	130	3,77	6,11	29,06	187	ЛАК0022
Гуляш из говядины	50	8,5	8,5	1,96	118	АЛ00025
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
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	675	22,59	25,44	88,49	751	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	4,05	4,65	33	195	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	150	8,4	5,4	34,6	224	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	10,6	5,7	50,7	310	
Всего в день	1 620	41,49	40,7	194,86	1 418	

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 с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	6,38	5,69	29,96	194	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
Рассольник ленинградский с крупой перловой б/к	200	1,73	4	12,4	160	СД00026
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

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
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	19,2	19,43	95	719	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	230	3,5	4,5	24,5	153	
Ужин						
Капуста тушённая с куриным мясом	130	2,04	3,07	8,72	70	ЛАКФН46
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	355	4,24	3,37	24,82	156	
Всего в день	1 700	33,32	32,98	174,28	1 222	

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						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	8,43	5,88	46,7	264	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Борщ с капустой (б/к)	200	1,33	2,67	9,33	77	АЛ22272
Каша рисовая на воде	130	3,73	5,03	25,83	165	ЛАКТО19
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 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	18,1	19,65	84,64	593	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	230	3,5	4,5	24,5	153	
Ужин						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	100	2,87	3,87	9,07	93	ЛАК0019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	5,07	4,17	25,17	179	
Всего в день	1 670	35,09	34,2	181,01	1 189	

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	ЛАКТО38
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	4,84	1,95	40,3	209	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005

... с лапшой домашней б/к	200	3,87	2,85	17,65	225	ФНК2156
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 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	725	21,35	13,99	93,33	690	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	4,05	4,65	33	195	
Ужин						
Капуста тушённая с куриным мясом	100	1,57	2,36	6,71	54	ЛАКФН46
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	3,77	2,66	22,81	140	
Всего в день	1 620	34,01	23,25	189,44	1 235	

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 с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	8,43	5,88	46,7	264	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп крестьянский с крупой (пшено)б/к	200	2	5,4	11,1	100	ФНК2050
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
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 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	18,05	21,42	77,86	604	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	230	3,5	4,5	24,5	153	
Ужин						
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	355	5,42	5,16	39,48	273	
Всего в день	1 700	35,4	36,95	188,54	1 293	

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	165	2,64	1,65	24,2	123	ЛАКТ038
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065

Всего в Завтрак	390	4,84	1,95	40,3	209	
Обед						
Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116
Щи из свежей капусты (б/к)	200	1,47	4,4	21,47	87	АЛ22274
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	13,29	20,43	75,21	521	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	230	3,5	4,5	24,5	153	
Ужин						
Суп с вермишелью б/к	130	0,87	21,67	24,27	172	ЛАКТ191
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	355	3,07	21,97	40,37	258	
Всего в день	1 620	24,7	48,84	180,38	1 142	

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 с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	8,36	7,56	45,47	292	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Суп с бобовыми и гречками(б/к)	200	6	3,47	33,33	200	Алл2171
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	ЛК24035
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	20,16	17,15	83,54	586	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	4,05	4,65	33	195	
Ужин						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	ЛАК0072
Гуляш из говядины	50	8,5	8,5	1,96	118	АЛ00025
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Ужин	450	10,43	12,23	27,79	284	
Всего в день	1 665	43	41,59	189,8	1 357	

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	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121

У

Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	8,43	5,88	46,7	264	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп с рисовой крупой (без картофеля)	200	1,57	2,82	15,45	93	КБЗЛ010
Макаронные изделия с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
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 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	18,32	18,79	99,41	664	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	230	3,5	4,5	24,5	153	
Ужин						
Каша "Дружба" б/м	100	5,6	6,8	13,33	128	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	7,8	7,1	29,43	214	
Всего в день	1 670	38,05	36,26	200,04	1 295	

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 б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	4,25	4,91	22,67	162	
Обед						
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
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 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	20,3	18,79	83,82	662	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	4,05	4,65	33	195	
Ужин						
Макаронные изделия с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	455	12,92	12,36	47,48	403	
Всего в день	1 750	41,52	40,7	186,97	1 421	

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	165	9,24	11,22	22	211	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Завтрак	390	11,44	11,52	38,1	297	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Свекольник (без картошки)	200	2	4,61	8,35	104	ЛАК2316
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	ЛК24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
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	17,07	17,24	80,36	569	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	230	3,5	4,5	24,5	153	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	100	5,6	3,6	23,07	149	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	7,8	3,9	39,17	235	
Всего в день	1 590	39,81	37,16	182,12	1 255	
Итого		366,37	372,63	1 867,44	12 826	
Среднее за период		36,64	37,26	186,74	1 283	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,43	26,15	58,24		