



Согласовано

Руководитель

Ирина Петровна *Детский сад № 55*

г. Петербург Р5

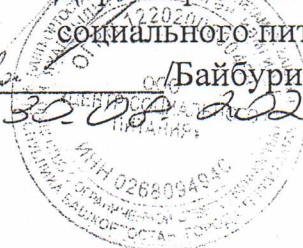
С. Курбеков Н.

30.08.2024

Утверждаю
Директор ООО «Центр
социального питания»

Байбурин Р.В.

30.08.2024



Основное 2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на осенне-зимний период.





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального

/Байбурин Р.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: Дети до 3 лет

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	1,73	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						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
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 пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	13,89	17,11	72,1	637	
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 пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Уплотненный полдник	320	10,65	9,19	53,06	372	
Всего в день	1 335	34,44	43,92	183,27	1 435	

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	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	11,91	42,21	348	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
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



УТВЕРЖДАЮ
Директор

ООО "Центр социального
/Байбури И.В.

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



Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: Дети до 3 лет

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	1,73	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						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	кп24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
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 пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	шк00129
Всего в Обед	515	13,89	17,11	72,1	637	
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 пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	д07ТБ19
Всего в Уплотненный полдник	320	10,65	9,19	53,06	372	
Всего в день	1 335	34,44	43,92	183,27	1 435	

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	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	11,91	42,21	348	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	кп22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	кп24101
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
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	17,71	17,65	80,97	628	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Булочка овсяная	50					КП24089
Всего в Уплотненный полдник	350	3,33	4,57	23,64	178	
Всего в день	1 470	38,91	38,73	153,22	1 236	

1-я 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	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	10,59	11,31	47	339	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,04	20,63	83	
Обед						

Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005
Суп с фасолью на овощном бульоне	150	3,15	3	7,65	82	КП24013
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0129
Всего в Обед	615	16,85	13,03	62,66	489	
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
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	470	21,83	18,67	69,28	563	
Всего в день	1 590	50,02	43,04	199,57	1 473	

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						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Всего в Завтрак второй	150	4,28	4,73	13,2	113	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
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 пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0129
Всего в Обед	615	29,86	31,63	100,04	708	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тертым 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 пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Печенье	50	1,66	0,84	15	69	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	350	14,51	12,74	55,68	415	
Всего в день	1 465	57,73	62,41	217,96	1 561	

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	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	9,39	9,29	41,15	334	
Завтрак второй						
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159

Йогурт	150	3,15	3,3	15	144	КП24058
Всего в Завтрак второй	150	3,15	3,3	15	144	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
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
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	17,29	16,69	83,03	620	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Уплотненный полдник	320	10,5	9,19	50,45	409	
Всего в день	1 440	43,82	38,36	202,05	1 494	

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	1,73	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						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП24130
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
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 пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	19,02	21,23	78,62	676	
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 пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Булочка овсяная	50					КП24089
Всего в Уплотненный полдник	450	14,34	11,8	40,67	365	
Всего в день	1 565	47,13	55,18	176,08	1 516	

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						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Всего в Завтрак второй	150	4,28	4,73	13,2	113	
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	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	17,8	13,5	61,73	458	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кекс для детского питания	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	370	13,3	9,41	55,78	398	
Всего в день	1 390	49,87	42,51	180,08	1 347	
Итого		429,78	452,4	1 828,29	13 880	
Среднее за период		42,98	45,24	182,83	1 388	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,39	29,33	52,69		