



Согласовано

Руководитель

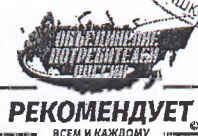
Митодов Денис
35-2 Стерлитамак РБ
Д. Пербеков Д.
0.08.2024

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 3-7л.автон.пищ.аллер**

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 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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	9,23	6	50,54	288	
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 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 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	16,82	20,73	87,54	781	
Уплотненный полдник						
Картофель запеченный из отварного	120	2,4	2,64	18	107	ЛАК0075
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 Уплотненный полдник	345	4,6	2,94	34,1	193	
Всего в день	1 490	30,8	29,71	177,33	1 284	

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 рисовая вязкая на воде с раст маслом	160	4,59	6,19	14,51	148	ЛАКТ506
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	7,99	6,67	36,37	270	
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 свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП24019
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005

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	18,6	22,13	100,1	765	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	120	1,6	4	12,64	68	КП24075
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	345	3,6	4,3	25,26	203	
Всего в день	1 570	30,69	33,19	171,73	1 284	

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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,47	13,12	98	ЛАК2069
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	6,03	3,83	25,24	171	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП24127
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	130	3,73	5,03	11,79	121	ЛАКТ506
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	17,89	20,25	64,3	527	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	150	4,1	4,16	39	210	КП24123
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 Уплотненный полдник	375	6,3	4,46	55,1	296	
Всего в день	1 595	30,71	28,63	154,64	1 040	

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	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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	6,04	2,13	46,06	245	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,15	15	69	
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
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	21,69	15,13	85,88	574	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	345	4,98	4,78	31,78	233	
Всего в день	1 625	33,45	22,2	178,72	1 121	

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	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	8,83	5,94	48,62	276	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24119
Картофельное пюре на воде с раст маслом	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
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	695	24,5	30,24	106,15	626	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	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 Уплотненный полдник	345	5,18	4,78	37,68	258	
Всего в день	1 535	39,01	41,06	202,45	1 206	

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	160	2,56	1,6	23,47	119	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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	5,96	2,08	45,33	241	
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 и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118

Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
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	645	13,29	20,43	75,21	521	
Уплотненный полдник						
Вермишель отварная	120	2,64	2,52	9,54	71	ЛАК2069
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 Уплотненный полдник	345	4,84	2,82	25,64	157	
Всего в день	1 490	24,59	25,43	156,18	965	

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 (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	8,76	7,62	47,39	304	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,15	15	69	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
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	25,81	23,54	91,1	708	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	120	3,28	3,32	31,2	168	КП24123
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	420	3,88	3,72	46,5	277	
Всего в день	1 640	39,19	35,03	199,99	1 358	

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	160	6,04	5,41	29,67	173	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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	9,44	5,89	51,53	294	
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

Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
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	675	24,69	21,34	102,27	681	
Уплотненный полдник						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	110	4,15	3,72	20,4	119	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 Уплотненный полдник	335	6,35	4,02	36,5	205	
Всего в день	1 510	43,9	36,82	191,97	1 258	
Итого		345,12	316,25	1 809,81	12 214	
Среднее за период		34,51	31,62	180,98	1 221	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,3	23,3	59,27		