



Согласовано

Руководитель

Зверевский
МНДОУ ДСН РБ

Матюков РР

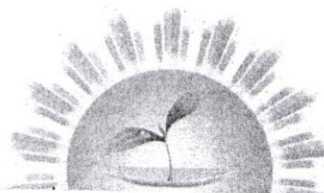
Утверждаю

Директор ООО «Центр
социального питания»

Байбурин Р.В.



**Основное 2-х недельное меню
Для организации питания детей в возрасте с 3-7 лет;
категории «Пищевая аллергия»,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период.**



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



Сезон: **Весна-Лето**
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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	5,05	5,03	26,51	186	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
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
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	655	18,79	19,6	55,48	567	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,08	1,3	19,07	97	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
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Уплотненный полдник	405	8,18	5,9	61,47	342	
Всего в день	1 610	32,77	30,68	158,46	1 163	

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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	7,58	5,87	35,72	229	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Завтрак второй	150	0,15		4,88	20	
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	ЛАК2069
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	80	8,1	4,5	2,9	84	КП24045
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
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	18,2	19,38	68,1	611	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	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
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	148	КП24134
Всего в Уплотненный полдник	405	7,63	7,53	51,81	356	
Всего в день	1 685	33,57	32,78	160,51	1 217	

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 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	6,63	3,89	33,06	208	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Завтрак второй	150	0,15		4,88	20	
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	КП22272
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	130	3,73	5,03	11,79	120	ЛАК0019
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
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
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	17,59	20,15	54,6	486	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	130	3,55	3,6	33,8	182	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
Вафли "Золотце моё"	1шт.					ПОК0266
Всего в Уплотненный полдник	375	5,75	3,9	49,9	268	
Всего в день	1 650	30,11	27,94	142,43	982	

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						
Суп "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП24124
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
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	80	6,3	4,2	8,65	64	КП24212
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
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	735	27,26	23,62	79,67	663	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная вязкая на воде с раст. маслом	130	4,85	5,72	23,14	162	ЛАКТ007
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
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	455	10,18	7,7	63,34	361	
Всего в день	1 745	44,23	33,6	204,07	1 337	

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 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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	5,05	5,03	26,51	186	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Завтрак второй	150	0,15		4,88	20	
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
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
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
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	34,78	36,25	102,93	702	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
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
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,52	1,46	64,48	42	ПОК0273
Всего в Уплотненный полдник	468	14,71	12,1	108,41	379	
Всего в день	1 743	54,69	53,38	242,72	1 286	

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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,47	13,12	98	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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065

Всего в Завтрак	405	7,03	3,95	34,98	220	
Завтрак второй						
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24008
Всего в Завтрак второй	150			2,27	57	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
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 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
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	655	14,14	20,11	88,24	530	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,08	1,3	19,07	97	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
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП24094
Всего в Уплотненный полдник	405	7,98	5,4	59,07	328	
Всего в день	1 615	29,15	29,46	184,55	1 134	

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 пшеничная 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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	9,16	7,68	49,31	315	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гречкой	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
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
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	655	21,5	18,53	54,61	541	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,52	1,46	64,48	42	ПОК0273
Всего в Уплотненный полдник	313	6,92	9,46	94,78	271	
Всего в день	1 518	38,34	35,82	213,7	1 196	

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 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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065

Завтрак	405	7,58	5,87	35,72	229	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Завтрак второй	150	0,15		4,88	20	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	50	0,9	2,7	8,3	61	КП24101
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
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
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	735	19,98	18,72	70,99	618	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,08	1,3	19,07	97	ЛАКТ038
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
Вафли "Золотце моё"	1шт.					ПОК0266
Всего в Уплотненный полдник	375	4,08	1,6	31,69	232	
Всего в день	1 665	31,79	26,19	143,27	1 100	

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" б/м	165	6,71	8,14	29,37	218	ЛАК0021
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	9,71	8,56	49,31	327	
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 "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
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
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	20,8	23,39	73,72	665	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
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
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП24094
Всего в Уплотненный полдник	505	17,9	14,45	67,83	482	
Всего в день	1 780	49,15	46,54	205,86	1 543	

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

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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	12,64	11,7	43,86	333	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Завтрак второй	150	0,15		4,88	20	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
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
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	655	13,78	20,12	57,66	527	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный б/м	100	9,67	15,83	1,83	189	ЛО3ОН20
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
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	425	15,2	17,81	47,93	413	
Всего в день	1 635	41,76	49,63	154,33	1 293	
Итого		385,56	365,99	1 809,9	12 252	
Среднее за период		38,56	36,6	180,99	1 225	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,59	26,89	59,09		