



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;
категории «Пищевая аллергия»,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
на осенне - зимний период.**





Д/с Сказка

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С./

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

Сезон: **Осень-зима**Возрастная категория: **Дети до 3 л. пос. 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 геркулесовая на воде с маслом раст.	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ19
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	350	4,85	5,03	20,46	160	
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	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 для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	13,49	17,04	68,72	623	
Полдник						
Сырники из творога	120	11	10,9	14,9	196	КП22320
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	12,6	11,14	23,03	245	
Всего в день	1 230	31,08	33,26	117,35	1 049	

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 (без молока) на растительном масле	150	3,8	4,9	12,6	98	ЛАК0001
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	340	10,3	8,5	31,15	222	
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						
Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1,3	3	9,3	120	КП24019
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	3,72	5,6	26,98	215	ЛК22566
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

Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	18,1	16,59	30,48	343	
Всего в день	1 280	45,1	40,46	153,51	1 191	

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	150	5,66	5,07	27,82	162	ЛАК2121
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	335	8,46	5,49	41,71	246	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	13	16	38	193	КП24119
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	150	9	9,5	15	182	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	530	25,86	29,51	83,55	579	
Полдник						
Макароны отварные с маслом растительным	150	3,72	5,6	26,98	215	ЛК22566
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	5,32	5,84	35,11	264	
Всего в день	1 285	42,49	44	169,16	1 164	

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 на воде	150	5,6	6	27,4	181	АЛ00028
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	340	12,1	9,6	45,95	305	
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	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24118
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,27	29	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	10,78	17,43	57,45	423	
Полдник						
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
	100	10,4	3,46	51,9	280	КП24089

Всего в Полдник	250	10,4	3,46	52,35	282	
Всего в день	1 200	33,68	30,89	164,55	1 091	

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 маслом раст.	150	4,8	10,2	21	151	ЛАК0006
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	335	7,6	10,62	34,89	235	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	8,6	60	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,63	5,28	29,96	194	АЛ000002
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	570	25,03	17,22	74,45	594	
Полдник						
Вак-беяш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Всего в Полдник	250	6,2	8	24,25	204	
Всего в день	1 255	38,93	35,89	142,19	1 092	

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	150	5,66	5,07	27,82	162	ЛАК2121
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	340	12,16	8,67	46,37	286	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макароны отварные с маслом раст.	150	2,33	5,55	35,03	202	ЛАК0007
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 для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	630	16,29	18,03	97,39	649	
Полдник						
Сырники из творога	120	11	10,9	14,9	196	КП22320
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	12,6	11,14	24,84	300	
Всего в день	1 340	43,15	40,04	178,61	1 331	

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	150	1,86	4,19	5,97	69	АЛО00006
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	335	4,66	4,61	19,86	153	
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						
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое на воде с маслом растительным	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0074
Котлеты мясные "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 для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	570	17,14	16,43	72,08	601	
Полдник						
Пирожки печенные с картофелем	60	6,42	2,75	25,62	153	КП24131
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Всего в Полдник	210	6,42	2,75	26,07	155	
Всего в день	1 215	28,37	23,84	123,16	930	

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" б/м	160	5,41	6,93	21,33	240	ЛАК2105
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	11,91	10,53	39,88	364	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Свекольник	150	1,2	3,1	8,2	66	ЛАК2219
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	ЛК24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	13,42	14,84	59,52	430	
Полдник						
Яйцо отварное	53	3	3,5	0,1	60	КП22300
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Полдник	323	5	4,14	17,03	191	
Всего в день	1 283	33,18	32,66	125,23	1 059	
Итого		363,07	335,99	1 453,26	10 959	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,25	27,59	53,04		
---	-------	-------	-------	--	--