



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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



КОПИЯ ВЕРНА

Заведующая

Мударисова Д.Т.

Сезон: Осень-зима
Возрастная категория: Дети до 3 лет пос.

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	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КПОВ050
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	Б324037
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	Б324039
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	13,8	18,47	68,28	636	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	370	10,08	6,57	56,75	351	
Всего в день	1 335	33,71	42,64	180,58	1 402	

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						
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 со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	Б324032
Макаронные 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	Б324009

Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	16,99	15,49	72,88	578	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КБ30039
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Булочка овсяная	50	5,2	1,73	25,95	140	КП24089
Всего в Уплотненный полдник	350	8,53	6,3	49,59	318	
Всего в день	1 380	39,69	34,1	173,48	1 325	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	8,14	13,68	34,33	276	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	9	7,9	18	173	Б324040
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	Б324031
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	625	23,45	20,99	83,09	608	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	270	9,97	7,73	25,78	259	
Всего в день	1 345	43,66	44,6	153,19	1 239	

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 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	100	0,5	0,03	13,75	55	КП24054
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	Б324041
Суп с фасолью на овощном бульоне	150	3,15	3	7,65	82	Б324024

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	Б324003
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	17,45	13,06	76,96	550	
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	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	350	19,83	18,03	52,8	434	
Всего в день	1 420	48,37	42,43	190,51	1 377	

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						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КПОВ036
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	Б324033
Картофель запеченный	130	3,55	3,6	33,8	182	Б324046
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	Б324007
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	30,25	27,85	114,94	709	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым 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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	400	12,95	11,9	54,44	401	
Всего в день	1 465	55,02	56,14	222,69	1 489	

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						
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	Б324042

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	Б324027
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	Б324026
Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,28	29	КП24046
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	11,19	17,49	59,38	436	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	320	5,27	3,31	28,89	172	
Всего в день	1 290	26,25	30,48	138,22	1 024	

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 молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	10,37	18,75	56,1	388	
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						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	Б324036
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	Б324025
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	17,12	13,79	47,3	440	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КБ30110
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	350	6,75	8,4	37,48	304	
Всего в день	1 275	34,65	41,34	149,67	1 214	

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 молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП24086
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	12,88	9,18	53,58	320	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40			20	76	КБ30041
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КБ30097
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052

Салат "Коул Слоу" (капуста, морковь, лимон, масло растительное)	40	0,68	5,64	2,4	63	ПЗ24001
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КБ30114
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	БЗ24025
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	14,2	19,1	57,51	482	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1 шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	370	13,3	9,41	55,78	397	
Всего в день	1 340	42,14	43,43	167,81	1 278	
Итого		404,91	418,82	1 758,34	13 252	
Среднее за период		40,49	41,88	175,83	1 325	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,22	28,44	53,08		