



Согласовано

Руководитель

Митягу, Д.А.
55-й г. Опереталеев Р.В.
Персикова О.И.
2023

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 до 3л.авто.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 б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТО19
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	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	350	5	5,03	24,88	179	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
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	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	525	16,42	16,75	61,33	568	
Уплотненный полдник						
Картофель запеченный из отварного	120	2,4	2,64	18	107	ЛАК0075
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
Всего в Уплотненный полдник	295	4,55	2,94	32,48	186	
Всего в день	1 320	26,19	24,79	126,41	966	

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	150	0,15		4,88	20	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	355	7,53	5,87	34,09	222	
Завтрак второй						
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Всего в Завтрак второй	150			13,2	50	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1,3	3	9,3	120	КП24019
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566

Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
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 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	525	11,6	14,21	62,91	418	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,08	1,3	19,07	97	ЛАКТ038
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
Всего в Уплотненный полдник	305	4,23	1,6	33,54	176	
Всего в день	1 335	23,04	19,83	137,53	840	

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	150	0,15		4,88	20	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	345	8,71	7,62	45,77	297	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
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	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	525	19,05	15,91	68,4	542	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	120	3,28	3,32	31,2	168	КП24123
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	370	3,83	3,72	44,88	270	
Всего в день	1 390	31,81	27,33	166,77	1 141	

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	150	0,15		4,88	20	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	355	7,53	5,87	34,09	222	
Завтрак второй						
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055

Всего в Завтрак второй	150			13,2	50	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	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	625	18,79	15,62	67,38	561	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	120	3,44	4,64	10,88	111	ЛАКТ506
Кисель фруктовый	150			2,27	57	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	295	5,44	4,94	22,75	227	
Всего в день	1 425	31,76	26,43	137,42	1 061	

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 б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	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	345	4,6	4,97	22,96	167	
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 "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	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
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	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	625	19,75	21,95	82,02	697	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,26	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
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
Всего в Уплотненный полдник	405	4,81	5,56	31,63	205	
Всего в день	1 525	29,39	32,55	144,34	1 101	

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	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	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	350	12,31	11,36	41,57	319	

Завтрак второй						
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Всего в Завтрак второй	150			13,2	50	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Свекольник	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24120
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП23250
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	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	525	13	17,33	71,84	540	
Уплотненный полдник						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	110	4,15	3,72	20,4	119	ЛАК2121
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
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	385	6,7	4,42	43,68	280	
Всего в день	1 410	32,01	33,11	170,28	1 190	
Итого		322,78	293,36	1 555,06	10 860	
Среднее за период		32,28	29,34	155,51	1 086	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,89	24,31	57,28		