



Согласовано

Руководитель Митрофанов Д.С.

г. Челябинск

09.09.2023



Утверждаю

Директор ООО «ЦСП»

/Байбурин Р.В./



Основное 2-х недельное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на осенне-зимний период
(Срок реализации с 01.09.2023-29.02.2024г.)





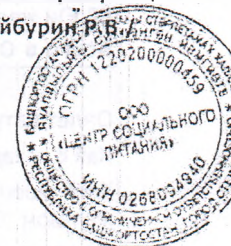
Д/тех Стерлит д/сад п/ф

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социальной
/Байбурин Р.В./

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



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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
Всего в Завтрак		6,21	11,15	34,43	214	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй		4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП22191
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		17,46	21,8	78,95	491	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	100	8,91	6,79	7,52	127	Д07БП19
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Ужин		14,56	11,33	46,37	354	
Всего в день		42,32	48,88	166,15	1 140	

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 пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		13,9	12,67	52,15	361	
Завтрак второй						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	КП22165
Всего в Завтрак второй		4,22	0,07	5,44	39	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	КП22265
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		17,07	16,8	85,29	638	
Ужин						
Омлет натуральный	90	7,04	6,74	11,9	189	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Ужин		12,09	11,48	42,45	382	
Всего в день		47,28	41,02	185,34	1 420	

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						
Каша "Дружба" молочная	150	6,08	10,2	25,1	233	КП22106
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак		9,72	17,52	47,89	314	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй		4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		23,14	17,41	90,84	658	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Ужин		21,8	20,39	68,93	543	
Всего в день		58,76	59,92	214,06	1 597	

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	150	7,23	11,11	32	238	КП22103
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		13,88	14,71	54,98	380	
Завтрак второй						
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Всего в Завтрак второй		0,15	0,02	12,75	36	
Обед						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	1,5	4,05	8,33	75	КП22050
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008

Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134	КП22113
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		21,55	17,04	83,9	639	
Ужин						
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	КП22347
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Ужин		14,22	12,16	58,72	510	
Всего в день		48,66	40,48	177,18	1 463	

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	150	5,7	4,51	26	192	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		14	10,58	51,75	366	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй		4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Суп картофельный с клецками	150	1	25	15	68	Д07ДК20
Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	19,2	122	КП22021
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		11,44	34,77	60,05	329	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Всего в Ужин		10,79	11,25	36,63	358	
Всего в день		40,34	61,21	154,83	1 135	

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 крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81	КП22280
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом(25/5)	30	2,05	3,93	11,67	91	КП22201
Всего в Завтрак		6,15	10,78	36,07	228	
Завтрак второй						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	КП22246
Всего в Завтрак второй		6,15	6,3	15	144	
Обед						

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		12,67	16,99	75,28	502	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Ужин		11,92	10,39	45,13	426	
Всего в день		38,62	42,1	188,14	1 344	

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 рисовая молочная	150	4,3	5,8	13,6	139	КП22110
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак		7,94	13,12	36,39	220	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй		4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	1,75	4,12	34	КП22174
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,3	2,09	13,71	120	КП22173
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		14,5	18	52,35	453	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,08	7,2	15	187	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	КП22254
Всего в Ужин		15,03	11,44	55,76	472	
Всего в день		41,57	47,16	150,9	1 228	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	КП22115
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак		8,79	6,67	28,16	232	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй		4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161

Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156
Жаркое по-домашнему (говядина)	100	5,6	7,6	12,08	169	КП22252
Компот из свежзамороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		12,87	12,86	59,1	494	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	КП22281
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	КП22283
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
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 Ужин		11,65	11,17	63,32	361	
Всего в день		36,82	41,1	173,49	1 227	

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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		10,57	11,19	43,24	311	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй		4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22052
Пюре гороховое	100	10,25	2,8	24,65	166	КП22120
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		25,85	18,61	76,17	572	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Ужин		11,02	8,81	33,1	326	
Всего в день		51,53	43,21	158,91	1 291	

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" молочная	150	8	11,6	25	250	КП22105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с маслом(30/10)	40	3,1	6,7	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак		12,9	20,77	48,15	446	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Всего в Завтрак второй		0,08	0,01	14,17	55	

Обед						
Салат из белокачанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	КП22365
Свекольник со сметаной	150	5,35	3,46	6,26	101	КП22316
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		24,91	19,63	76,8	627	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	Д07ИФ19
Всего в Ужин		15,16	11,12	69,82	517	
Всего в день		53,04	51,53	208,94	1 645	
Итого		458,94	476,61	1 777,94	13 490	
Среднее за период		45,89	47,66	177,79	1 349	
Минимальные нормативные значения		36	40	173	1 190	