

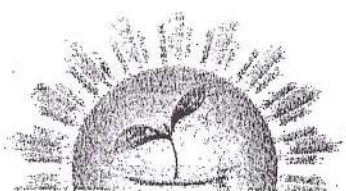
Согласовано
Руководитель



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 весенне-летний период.**





МБДОУ д/с №6 Теремок

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

**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 пшённая вязкая на воде с маслом раст.	160	5,12	10,88	22,4	161	ЛАК0006
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	7,27	11,18	36,88	240	
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 на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
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 для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	15,61	17,53	71,2	581	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Полдник	100	0,1		3,25	14	
Уплотненный полдник						
Каша "Дружба" б/м	100	3,38	4,33	13,33	150	ЛАК2105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	5,53	4,63	27,81	229	
Всего в день	1 320	28,66	33,39	144,29	1 086	

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	160	4,05	5,23	13,44	105	ЛАК0001
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	6,2	5,53	27,91	184	
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

Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	60	8,1	4,5	2,9	84	КП24215
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	16,59	15,43	70,96	566	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Полдник	100	0,1		3,25	14	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	ЛАК0072
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	2,93	3,57	20,48	161	
Всего в день	1 375	26,23	24,93	131,4	1 006	

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 картофельный с вермишелью	160	1,07	26,67	29,87	212	ЛАК0144
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	3,22	26,97	44,34	292	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Завтрак второй	100	0,1		3,25	14	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	150	1	2	7	58	КП24127
Каша рисовая вязкая на воде без масла	130	3,73	5,03	11,79	121	ЛАКТ506
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	17,42	15,22	57,11	486	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Капуста тушённая с куриным фаршем	100	1,57	2,36	6,71	54	ЛАКТ241
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	3,72	2,66	21,19	133	
Всего в день	1 380	24,61	44,9	131,04	946	

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 пшённая рассыпчатая	160	7,04	5,23	39,57	238	ЛАКТ183
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	9,19	5,53	54,05	317	
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	КП24011
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	23,18	15,71	85,36	583	
Полдник						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Полдник	100	0,1	0,05	8,6	60	
Уплотненный полдник						
Картофель и овощи,тушенные в соусе с куриным фаршем	100	6	6,33	10	121	КП24034
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	275	8,15	6,63	24,48	201	
Всего в день	1 380	41,02	28,32	181,29	1 243	

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 "Дружба" б/м	160	5,41	6,93	21,33	240	ЛАКТ2105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	7,56	7,23	35,81	319	
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						
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	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	24,66	28,25	81,55	555	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Полдник	100	0,1		3,25	14	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом растительным	100	2,48	3,73	17,98	144	ЛК22566
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	4,23	3,97	30,54	211	
Всего в день	1 315	36,7	39,5	156,3	1 120	

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 гречневая рассыпчатая без масла	160	8,96	5,76	36,91	239	ЛАКТ500
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	11,11	6,06	51,38	318	
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 "Морковча школьный"(морковь/лук)	40					ДО7АЭ20
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
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	11,13	13,4	67,94	428	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Полдник	100	0,1		3,25	14	
Уплотненный полдник						
Капуста тушённая с куриным фаршем	100	1,57	2,36	6,71	54	ЛАКТ241
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	3,72	2,66	21,19	133	
Всего в день	1 320	26,46	22,52	152,56	974	

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.	160	5,12	10,88	22,4	161	ЛАК0006
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	7,27	11,18	36,88	240	
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 без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	25,68	16,63	74,48	594	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Полдник	100	0,1		3,25	14	
Уплотненный полдник						
Картофель и овощи,тушенные в соусе с куриным фаршем	100	6	6,33	10	121	КП24034
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	8,15	6,63	24,48	201	
Всего в день	1 380	41,3	34,49	147,68	1 109	

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						
Макароны отварные с маслом раст.	160	2,48	5,92	37,36	215	ЛАК0007
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	4,63	6,22	51,84	294	
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 с рисовой крупой	150	1,6	1,5	15,6	78	ЛАК2260
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	60	7,5	7,2	8	130	КП24217
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	15,08	16,59	89,33	558	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Полдник	100	0,1		3,25	14	
Уплотненный полдник						
Каша перловая с куриным фаршем	100	3,07	2,4	23,07	120	ЛАКТ242
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	5,07	2,7	34,93	236	
Всего в день	1 380	25,03	25,56	184,5	1 124	

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						
Капуста тушённая	160	4,16	6,24	18,08	144	ЛАК2158
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	6,31	6,54	32,55	223	
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	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАКТ186
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 для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	17,14	16,43	72,09	601	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП24045
Всего в Полдник	100	0,1		3,25	14	
Уплотненный полдник						
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	100	6	6,33	10	121	КП24034
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	8,15	6,63	24,48	201	
Всего в день	1 380	31,85	29,65	137,52	1 060	

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" на растительном масле б/сах	160	5,41	6,93	21,33	240	ЛК22105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Завтрак	335	7,56	7,23	35,81	319	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Борщ с капустой и картофелем	150	1	2	7	58	КП24127
Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	130	10,53	8,58	7,15	143	ЛАКТ243
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	16,1	15,06	52,23	402	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Капуста тушённая с куриным фаршем	100	1,57	2,36	6,71	54	ЛАКТ241
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	3,72	2,66	21,19	133	
Всего в день	1 320	27,92	25,4	123,17	958	
Итого		309,78	308,66	1 489,75	10 627	
Среднее за период		30,98	30,87	148,97	1 063	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,66	26,14	56,08		