



Согласовано
Руководитель

Масу



Утверждаю
Директор ООО «Центр
социального питания»
Банбурина Р.В.



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 12 часов
на осенне - зимний период.





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального

/Байбурин Р.В.

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



Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: Дети до 3 л.пищ.аллергия

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 кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174	ЛАК0066
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Завтрак	400	9,48	5,92	51,73	295	
Обед						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП22191
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	625	18,7	23,68	90,94	547	
Полдник						
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Всего в Полдник	200	4,13	4,38	34,03	191	
Ужин						
Картофель запеченный из отварного	100	2	2,2	15	89	ЛАК0075
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	3,8	2,44	29,18	164	
Всего в день	1 645	36,11	36,42	205,88	1 197	

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 рассыпчатая	160	7,04	5,23	39,57	238	ЛАКТ183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	10,44	5,71	61,43	359	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Бульон овощной	200					КП22567
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	200	1	0,05	27,5	110	КП22008

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	665	15,23	15,43	82,98	520	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	3,45	4,5	22,88	146	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	100	5,45	5,05	28,45	181	ШКДП013
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	320	7,25	5,29	42,63	255	
Всего в день	1 565	36,37	30,93	209,92	1 280	

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" 6/м	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	12,36	11,36	43,19	326	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с бобовыми	200	6	3,47	23,6	152	ДО7БГО2
Макароны отварные с маслом растительным	120	4,3	3,4	26,7	157	0000019
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8	69	4,4	115	ЛАК2268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	23,33	80,23	99,18	663	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник	200	4,45	3,84	44,53	228	
Ужин						
Рагу овощное	120	6,48	6	11,36	134	ЛАК0170
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Ужин	340	8,28	6,24	25,54	209	
Всего в день	1 655	48,42	101,67	212,44	1 425	

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 кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174	ЛАК0066
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	9,48	5,92	51,73	295	
Обед						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275

Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	АК00007
Картофель отварной	110	2,2	2,42	16,5	98	ЛАК0012
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	665	22,81	20	93,34	577	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Полдник	170	0,89	0,41	13,73	60	
Ужин						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	3,85	4,29	27,38	171	
Всего в день	1 655	37,03	30,62	186,18	1 103	

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 вязкая	160	3,52	5,44	15,52	206	ШККР153
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	6,92	5,92	37,38	328	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	КП22174
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП22272
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	675	16,35	19	65,03	539	
Полдник						
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	Д07ИХ19
Компот из свежезамороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Всего в Полдник	200	3,75	5,72	39,85	211	
Ужин						
Макароны отварные с маслом растительным	130	4,66	3,68	28,93	170	0000019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) 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
Всего в Ужин	450	6,86	4,32	51,91	326	
Всего в день	1 725	33,88	34,96	194,17	1 404	

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	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	12,36	6,24	58,77	360	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Бульон овощной	200					КП22567
Каша рисовая вязкая	120	2,64	4,08	11,64	155	ШККР153
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	20,98	16,87	75,77	598	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	3,53	4,58	25,73	158	
Ужин						
Биточки рыбные	60					КП22655
Картофель отварной	100	2	2,2	15	89	ЛАК0012
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	3,8	2,44	29,18	164	
Всего в день	1 715	40,66	30,12	189,44	1 280	

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 кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174	ЛАК0066
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	9,48	5,92	51,73	295	
Обед						
Бульон овощной	200					КП22567
Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	19,2	122	КП22021
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	575	11,32	10,56	51,68	295	
Полдник						
Компот из свежезамороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Всего в Полдник	200	5,42	6,36	20,63	146	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом растительным	120	4,3	3,4	26,7	157	0000019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	380	6,6	4,54	43,78	253	
Всего в день	1 555	32,82	27,37	167,82	989	

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 рисовая вязкая		160	3,52	5,44	15,52	206	ШККР153
Чай с сахаром		200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной		40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		400	6,92	5,92	37,38	328	
Обед							
Свекла отварная (порционно)		40	0,6		2,9	14	КП22194
Бульон овощной		200					КП22567
Жаркое по-домашнему (говядина)		120	6,72	9,12	14,5	203	КП22252
Компот из свежезамороженной смородины		200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной		30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной		25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		615	11,95	13	56,57	395	
Полдник							
Выпечка в ассортименте		50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Компот из вишни		150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Всего в Полдник		200	4,13	4,38	34,03	191	
Ужин							
Рагу из овощей		130	1,73	4,33	13,69	74	ЛАК0072
Чай с сахаром		200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной		20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		350	3,53	4,57	27,87	148	
Всего в день		1 565	26,52	27,87	155,85	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 пшённая рассыпчатая	160	7,04	5,23	39,57	238	ЛАКТ183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		400	10,44	5,71	61,43	359
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199	КП22120
Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	120	ЛАКТ188
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		715	29,92	21,5	90,62	670
Полдник						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП22476
Всего в Полдник		175	0,91	0,43	21,67	89
Ужин						
Картофель отварной	100	2	2,2	15	89	ЛАК0012
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		320	3,8	2,44	29,18	164
Всего в день		1 610	45,06	30,07	202,91	1 281

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	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	12,36	11,36	43,19	326	
Обед						
Салат из белокачанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	КП22365
Свекольник	200	2	4,61	12,43	104	ЛАКТ189
Макароны отварные с маслом растительным	120	4,3	3,4	26,7	157	0000019
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	24,43	21,22	102,61	695	
Полдник						
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	Д07ИФ19
Компот из свежезамороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Всего в Полдник	200	4,85	1,12	38,75	171	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	100	5,6	3,6	23,07	149	ЛАКТ500
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	7,4	3,84	37,25	224	
Всего в день	1 735	49,05	37,54	221,8	1 416	
Итого		385,9	387,56	1 946,38	12 438	
Среднее за период		38,59	38,76	194,64	1 244	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,41	28,04	62,59		