



Д/техн.Куюргазинск.д/сады

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет**

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	150	8	8	25	246	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	335	8,3	9,73	32,65	298	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	100	0,05	0,01	9,45	37	КП22476
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,01	9,45	37	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	2,33	1,2	7,33	54	КП22170
Суп картофельный с вермишелью	150	4,41	6,81	6,15	199	КП22231
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	19,43	18,32	67,76	592	
Полдник						
Пирожки печённые с яблоками	50	3	2,6	22	123	КП22645
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Полдник	200	3,15	2,6	26,88	143	
Всего в день	1 150	30,93	30,65	136,74	1 070	

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	150	3,07	4,15	15,43	172	КП22124
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	340	9,72	7,75	38,41	314	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	11,35	8,1	25	124	КП22031
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	4,5	5,2	46	160	КП22428
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169

хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	550	20,28	17,2	111,67	494	
Полдник						
Омлет натуральный	60	5,16	6,97	20	175	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
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 Полдник	230	6,91	7,21	32,56	243	
Всего в день	1 220	37,31	32,56	192,43	1 098	

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	150	3,3	3,15	11,93	89	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	335	5,1	5,63	19,58	141	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6	5,45	14	67	КП22037
Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	14,01	12,61	60,65	408	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Пирог с капустой	50	3,4	2,9	18,8	116	КП22615
Всего в Полдник	200	3,55	2,9	23,68	136	
Всего в день	1 210	26,76	25,33	113,9	781	

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	11	25	206	КП22103
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	340	13,8	16,33	50,75	380	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,17	7,66	12,59	186	КП22547
Инстантный напиток витаминизированный	150	3		18,75	60	КП22180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ

Всего в Обед	515	15,98	17,11	64,41	556	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Полдник	250	6,5	7,6	29,2	211	
Всего в день	1 205	36,68	41,43	154,16	1 194	

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	150	5,64	4,7	2,39	74	КП22122
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	335	5,79	4,7	7,26	95	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП22244
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	6,12	4,41	11,26	161	КП22275
Картофель тушённый с куриным филе	130	7,02	9,36	14,56	122	КП22225
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	18,01	17,81	66,02	492	
Полдник						
Макаронник	80	3,25	3,2	20,48	125	КП22619
Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	1,69	38	КП22001
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 Полдник	250	5,8	3,48	29,85	209	
Всего в день	1 215	32,83	29,31	111,89	872	

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 пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22118
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	340	12,4	11,93	52,15	361	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6	5,45	14	67	КП22037
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	150	3		18,75	60	КП22180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	21,75	16,53	75,41	431	
Полдник						

Пюре из картофеля	150	0,15	3,5	4,88	20	КП22003
Чай с сахаром	150	0,15	3,5	4,88	20	КП22003
Всего в Полдник	200	2,1	3,5	12,88	93	
Всего в день	1 155	36,65	32,35	150,23	932	

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 пшеничная молочная	150	7	11	25	206	КП22103
Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29	КП22164
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	335	7,75	11,98	30,93	235	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	100	0,05	0,01	9,45	37	КП22476
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,01	9,45	37	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	7,08	6,31	45,5	234	КП22546
Напиток яблочный	150			13,2	50	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	15,8	13,41	103,07	565	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 200	29,95	33,39	172,12	1 058	

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	150	9,05	10,07	31,41	404	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	340	17,35	16,15	57,16	578	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП22244
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,44	0,16	3,32	21	КП22161
Суп с рисовой крупой	150	1,83	1,71	10,11	90	КП22260
Макаронные изделия с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	10,36	10,61	77,7	513	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Полдник	250	6,5	7,6	29,2	211	

Всего в день	1 280	37,44	37,67	172,83	1 377	
---------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	8	8	25	246	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	335	8,3	9,73	32,65	298	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат "Здоровье"	40	0,9	5,1	9,4	98	КП22439
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Пюре гороховое	130	0,09	3,1	24,44	120	КП22119
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	20,8	29,05	93,71	766	
Полдник						
Омлет натуральный	60	5,16	6,97	20	175	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	46	0000065
Всего в Полдник	230	6,91	7,21	32,56	242	
Всего в день	1 280	36,41	46,38	168,72	1 353	

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	5,8	9,82	17,34	358	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	340	14,1	15,89	43,09	532	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	12	2,73	6,57	155	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	19,58	10,15	53,99	455	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	1,69	38	КП22001
Всего в Полдник	200	6,22	6,38	9,57	147	
Всего в день	1 215	42,71	32,47	110,28	1 160	
Итого		347,66	341,54	1 483,29	10 894	

Среднее за период	37,7	37,13	170,33	1 000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,77	28,22	54,46		



Д/техн.Кургазинск.д/сады

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети с 3 до 7 лет**

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	8,8	8,8	27,5	271	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	400	9,2	11,1	37,7	340	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	2,91	1,5	9,16	68	КП22170
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	265	КП22231
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	625	21,73	20,91	78,52	699	
Полдник						
Пирожки печённые с яблоками	70	4,2	3,64	30,8	172	КП22645
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Полдник	270	4,4	3,64	37,3	199	
Всего в день	1 395	35,83	35,75	163,52	1 284	

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	160	3,27	4,43	16,46	183	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	400	9,97	8,03	41,06	332	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	4,5	5,2	46	160	КП22428
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	660	12,86	14,3	109,92	561	
Полдник						
Омлет натуральный	80	6,88	9,29	26,67	234	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
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 Полдник	300	8,68	9,53	40,85	308	
Всего в день	1 460	31,92	32,26	201,63	1 248	

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	3,46	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	400	6,03	6,76	23,32	167	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	675	12,76	14,97	63,13	516	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Пирог с капустой	70	4,76	4,06	26,32	162	КП22615
Всего в Полдник	270	4,96	4,06	32,82	189	
Всего в день	1 445	27,85	29,99	129,26	968	

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	7,7	12,1	27,5	227	КП22103
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	405	14,6	18	55,8	418	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат витаминный	50	0,75	2,25	5,5	45	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,17	7,66	12,59	186	КП22547
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ

Всего в Обед	625	18,33	19,07	75,76	641	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Полдник	300	6,5	7,6	34,2	230	
Всего в день	1 430	39,83	45,07	175,56	1 336	

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	6,2	5,17	2,62	82	КП22122
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	400	6,4	5,17	9,12	109	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП22244
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП22181
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Картофель тушеный с куриным филе	130	7,02	9,36	14,56	122	КП22225
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	625	20,43	19,52	77,37	579	
Полдник						
Макаронник	100	4,07	4	25,6	156	КП22619
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
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 Полдник	320	6,93	4,29	35,53	253	
Всего в день	1 460	36,99	32,3	130,79	1 016	

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 пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	405	13,06	13,16	57,34	396	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	625	21,45	19,08	79,51	543	
Полдник						

Полушка повидлово-сметанная	200	0,2	1,7	11,2	102	КП22100
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Полдник	270	2,93	4,9	17,7	129	
Всего в день	1 400	37,85	37,54	164,35	1 116	

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 пшеничная молочная	165	7,7	12,1	27,5	227	КП22103
Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38	КП22164
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	400	8,7	13,4	35,4	265	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП22248
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	7,08	6,31	45,5	234	КП22546
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	625	15,05	16,16	97,14	633	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 425	30,65	37,66	172,84	1 173	

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	9,96	11,08	34,55	444	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	405	18,86	17,98	62,85	635	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП22244
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	0,55	0,2	4,15	26	КП22161
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макаронные изделия с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	11,33	11,23	88,78	576	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Полдник	300	6,5	7,6	34,2	230	

Всего в день	1 505	39,92	40,12	194,6	1 517	
---------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	8,8	8,8	27,5	271	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35					КП22613
Всего в Завтрак	400	9,2	11,1	37,7	340	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат "Здоровье"	50	1,13	6,37	11,75	123	КП22439
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Пюре гороховое	130	0,09	3,1	24,44	120	КП22119
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	22,22	31,84	105,06	866	
Полдник						
Омлет натуральный	80	6,88	9,29	26,67	234	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	46	0000065
Всего в Полдник	300	8,68	9,53	40,85	307	
Всего в день	1 525	40,5	52,87	193,41	1 560	

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	165	6,38	10,8	19,07	394	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22612
Всего в Завтрак	405	15,28	17,7	47,37	585	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб Домашний	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	675	13,73	12,43	65,3	508	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	70	7,38	8,88	11,03	153	КП22299
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Всего в Полдник	270	8,64	8,93	13,28	203	
Всего в день	1 450	40,46	39,11	129,58	1 321	
Итого		361,78	382,66	1 655,53	12 539	

Среднее за период	00/00	00/00	00/00	00/00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,54	27,47	52,81		