

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
	Всего в Завтрак	500	15,84	15,89	58,03	534
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
	Всего в Обед	735	25,81	25,78	89,29	731
	Всего в день	1 235	41,65	41,66	147,32	1 265

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	150	3,75	6,98	22,5	210
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1,6	2	61
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	500	12,75	12,76	59,86	481
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	6	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
	Всего в Обед	705	25,91	23,92	98,64	724
	Всего в день	1 205	38,66	36,68	158,5	1 205

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	192
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	8	11	161
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	14,93	15,83	57,53	486
Обед						
КП22316	Свекольник со сметаной	230	2,3	5,3	9,6	120
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	210
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		755	25,73	25,87	97,64	789
Всего в день		1 255	40,66	41,7	155,17	1 275

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,12	4,4	8,4	120
Всего в Завтрак		535	15,29	15,01	59,89	531
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	18,4	259
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
КП22544	Азу из говядины с гречкой	200	9,95	12,98	27,22	266
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		695	24,69	24,57	94,66	757
Всего в день		1 230	39,98	39,58	154,55	1 287

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22475	Плов из говядины	150	7	10,2	19	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	2,8	10	165
Всего в Завтрак		590	14,6	13,48	50,86	491
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,52	3,68	10,73	182
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	11,7	13,5	18,9	268
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25	144
Всего в Обед		700	25,55	21,81	97,57	819
Всего в день		1 290	40,15	35,29	148,43	1 310

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	160	12	9,73	24	299
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		500	16	12,91	59,36	509
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22155	Плов из куриного филе	160	7,47	9,6	8,43	258
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
Всего в Обед		705	25,4	24,62	98,72	709
Всего в день		1 205	41,4	37,53	158,08	1 218

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22109	Каша рисовая молочная	200	5,07	6	18,13	225
КП22163	Омлет натуральный	60	4,93	4,49	7,93	115
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15,6	14,27	51,63	504
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	5,9	8	18	221
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	9,75	11,25	15,75	224
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		745	21,28	24,27	85,19	710
Всего в день		1 245	36,88	38,54	136,82	1 213

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,11	5,33	22,4	220
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15,81	13,01	55,46	483
Обед						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9	18	216
КП22540	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11	11	39	338
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43

ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		700	25,43	24,72	91,34	748
Всего в день		1 200	41,24	37,73	146,8	1 231

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак		500	12,71	14,41	59,19	507
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	18,4	259
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22556	Сложный гарнир:рагу овощное и каша пшенная	150	3	6	16	206
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		745	25,4	24,76	96,77	888
Всего в день		1 245	38,11	39,18	155,97	1 395

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	192
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15,86	15,04	50,41	526
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	6	12	180
КП22475	Плов из говядины	160	7,47	10,88	20,27	219
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	2,5	23	205
Всего в Обед		755	22,3	24,01	98,21	828
Всего в день		1 255	38,16	39,05	148,62	1 354
Итого			396,88	386,95	1 510,24	12 753
Среднее за период			39,69	38,69	151,02	1 275
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,45	27,31	47,37	

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

Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Уч-ся с 12 лет и стар**
 Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	240	10	6,91	20,43	271
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
Всего в Завтрак		552	18,33	18,61	65,56	615
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12,34	8,34	3,8	198
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
Всего в Обед		815	27,54	28,4	105,49	833
Всего в день		1 367	45,87	47,01	171,04	1 448

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	190	4,75	8,84	28,5	266
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		552	15,15	15,06	70,1	573
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100			50	190
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	180	17,38	15,84	26,76	283
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
Всего в Обед		815	28,52	28,28	136,47	888
Всего в день		1 367	43,67	43,34	206,57	1 461

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	240
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	14,67	14,63	70,73	565
Обед						
КП22317	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135
КП22559	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	180	0,37	7,03	13,51	143
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	210
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
Всего в Обед		815	17,81	27,52	111,02	796
Всего в день		1 365	32,48	42,15	181,76	1 360

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22124	Каша манная молочная	180	4,52	7,03	20,99	164
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,12	4,4	8,4	120
Всего в Завтрак		575	16,85	16,3	67,23	582
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
КП22560	Азу из говядины с гречкой	265	4,58	3,33	17,5	150
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
Всего в Обед		800	21,4	17,05	93,91	709
Всего в день		1 375	38,25	33,35	161,14	1 291

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22475	Плов из говядины	180	8,4	12,24	22,8	246
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	2,8	10	165
Всего в Завтрак		630	16,8	15,64	58,5	556
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6	4	11,67	198
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	15,6	18	25,2	358
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25	144
Всего в Обед		800	31,54	28,15	112,18	970
Всего в день		1 430	48,34	43,79	170,68	1 526

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	200	15	12,17	30	373
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		550	19,8	15,47	69,2	607
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112
КП22155	Плов из куриного филе	215	10,03	12,9	11,32	347
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
Всего в Обед		800	27,72	28,59	112,04	837
Всего в день		1 350	47,52	44,06	181,24	1 443

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22109	Каша рисовая молочная	220	5,57	6,6	19,95	248
КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	18,55	16,49	59,92	588
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	8	6,1	33,2	219
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	11,7	13,5	18,9	268
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
Всего в Обед		815	26,94	26,14	110,91	799
Всего в день		1 365	45,49	42,63	170,84	1 387

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	17,89	14,47	64,9	561
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	9,4	7,11	25	216
КП22561	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43

ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
Всего в Обед		800	21,12	16,68	84,21	607
Всего в день		1 350	39,01	31,15	149,11	1 168

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	180	6,08	7,8	24	270
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак		530	14,18	15,4	65,7	561
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22563	Сложный гарнир:рагу овощное и каша пшенная	180	4,46	4,08	27,02	163
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
Всего в Обед		815	28,95	24,97	116,77	914
Всего в день		1 345	43,13	40,37	182,47	1 475

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	240
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	17,59	17	59,62	597
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175
КП22475	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	2,5	23	205
Всего в Обед		850	24,57	29,47	118,55	945
Всего в день		1 400	42,17	46,47	178,16	1 542
Итого			425,93	414,32	1 753	14 101
Среднее за период			42,59	41,43	175,3	1 410
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,08	26,44	49,73	