

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



Сезон: **Весна-Лето**
 Категория: **Дети до 3 лет пос.**
 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					
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
	Всего в Завтрак	335	6,21	11,16	34,43	214
	Обед					
ДО7АЭ20	Салат Рыжик	40	2	1	13,9	65
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65
КП22155	Плов из куриного филе	130	6,93	9,44	6,85	199
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
	Всего в Обед	515	13,88	16,91	62,7	468
	Полдник					
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
ДО7ТБ19	Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159
	Всего в Полдник	200	8	8,9	32,7	241
	Ужин					
ДО7БП19	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	100	8,91	6,79	7,52	127
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
	Всего в Ужин	270	10,66	7,03	20,07	195
	Всего в день	1 320	38,75	44	149,9	1 117

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					
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	340	13,9	12,68	52,15	361
	Обед					
КП22338	Салат "Пестрый"(свекла,яблоко)	40	0,4	2	4,15	36
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	13,24	169
КП22091	Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
	Всего в Обед	555	17,26	20,51	84,84	632
	Полдник					

КП22367	Сухари сдобные	150	4,22	0,07	5,44	39
		30	3,3	4,5	18	126
Всего в Полдник		180	7,52	4,57	23,44	165
Ужин						
КП22163	Омлет натуральный	90	7,04	6,74	11,9	189
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		260	8,79	6,98	24,45	256
Всего в день		1 335	47,47	44,73	184,89	1 414

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						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	150	4,7	6,1	25,1	174
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		335	8,34	13,42	47,89	255
Обед						
Д07АП19	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150
КП22566	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144
ЛАК2268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8	69	4,4	115
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		585	19,43	79,91	75,94	573
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22249	Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Полдник		200	7,8	8,4	30,3	227
Ужин						
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
Всего в Ужин		270	18,1	16,59	45,03	398
Всего в день		1 390	53,67	118,32	199,16	1 454

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	150	3	3,2	10	151
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		340	9,65	6,8	32,98	293
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	40			20	76
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,99	2,02	12,22	62
КП22276	Вак-беяш	100	6,2	8	23,8	202
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		485	12,56	13,16	94,77	529

Полдник						
КП22007	Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Полдник		170	0,89	0,41	13,73	60
Ужин						
КП22176	Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		355	18,74	12,35	29,44	326
Всего в день		1 350	41,84	32,72	170,92	1 207

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						
КП22110	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	13,6	139
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		335	7,94	13,12	36,39	220
Обед						
КП22187	Маринад без томата	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,31	3,75	15,87	120
КП22251	Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		545	15,76	22,41	55,27	481
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22254	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136
Всего в Полдник		200	9,9	8,2	25,8	218
Ужин						
Д07ИА19	Макароны, запечённые с сыром	100	4,87	7,87	16,33	157
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
Всего в Ужин		370	7,02	8,51	38,69	307
Всего в день		1 450	40,62	52,23	156,15	1 226

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						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		335	8,39	10,97	40,86	243
Обед						
КП22194	Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	150	1	25	28	199
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
КП22175	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		585	21,25	38,9	94,48	683
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22367	Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126
Всего в Полдник		180	7,4	9,1	24,4	208
Ужин						
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22347	Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		355	18,41	9,96	31,03	312
Всего в день		1 455	55,44	68,92	190,77	1 446

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						
КП22121	Каша кукурузная молочная	150	5,7	5,1	28	163
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		340	14	11,17	53,75	337
Обед						
Д07ДК20	Суп картофельный с клецками	150	1	25	15	68
КП22021	Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	8,82	122
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		465	11,44	34,77	49,67	329
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22299	Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110
Всего в Полдник		200	9,37	10,94	14,28	192
Ужин						
КП22321	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58
КП22566	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		310	6,43	8,71	28,35	285
Всего в день		1 315	41,24	65,6	146,05	1 142

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						
КП22280	Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		330	6,15	10,78	36,07	228
Обед						
КП22158	Капуста тушённая	40	0,08	1,52	2,92	31
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	13,24	169
КП22252	Жаркое по-домашнему (говядина)	100	15,92	3,52	11,24	108

КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		485	23,96	12,73	66,15	497
Полдник						
КП22246	Йогурт	150	6,15	6,3	15	144
Д07ТБ19	Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159
Всего в Полдник		200	10,05	10,6	41,3	303
Ужин						
КП22281	Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62
КП22283	Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
Всего в Ужин		305	7,75	6,87	37,02	202
Всего в день		1 320	47,91	40,98	180,54	1 230

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						
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		340	10,57	11,19	43,24	311
Обед						
Д07АЭ20	Салат Рыжик	50	2,5	1,25	17,38	81
КП22052	Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90
КП22120	Пюре гороховое	100	10,25	2,8	24,65	166
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		595	27,54	19,07	84,55	605
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22244	Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34
Всего в Полдник		175	4,93	5,02	13,9	116
Ужин						
КП22163	Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		280	10,35	8,48	27,1	298
Всего в день		1 390	53,39	43,75	168,79	1 331

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	6,5	20	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22198	Бутерброд с маслом	40	3,1	8,85	15,5	144
Всего в Завтрак		340	9,97	17,83	43,15	421
Обед						
Д07РД20	Салат "Осень"(картофель/морковь/яблоко/кукуруза)	50	1,13	1,45	11,75	123
КП22316	Свекольник со сметаной	150	5,35	3,46	6,26	101

КП222008	Макаронны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47
Всего в Обед		595	25,33	19,28	84,75	716
Полдник						
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55
Д07ИФ19	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135
Всего в Полдник		200	4,78	1,11	40,18	190
Ужин						
КП22176	Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
СП00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,13	1,07	9,4	56
Всего в Ужин		355	18,48	13,14	35,85	319
Всего в день		1 490	58,55	51,35	203,92	1 645
Итого			478,88	562,59	1 751,08	13 212
Среднее за период			47,89	56,26	175,11	1 321
Минимальные нормативные значения			36	40	173	1 190

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

Сезон: **Весна-Лето**
Категория: **Дети с 3 до 7 лет пос**
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					
КП22124	Каша манная молочная	165	4,15	6,45	19,24	151
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
	Всего в Завтрак	400	6,69	12,32	38,73	245
	Обед					
ДО7АЭ20	Салат Рыжик	40	2	1	13,9	65
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87
КП22155	Плов из куриного филе	130	6,93	9,44	6,85	199
КП22175	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
	Всего в Обед	625	15,83	18,9	84,39	573
	Полдник					
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
ДО7ТБ19	Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159
	Всего в Полдник	200	8	8,9	32,7	241
	Ужин					
ДО7БП19	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
	Всего в Ужин	340	12,49	8,39	23,2	227
	Всего в день	1 565	43	48,5	179,02	1 286

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					
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	160	5,97	7,04	28,16	199
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	400	14,87	13,94	56,46	390
	Обед					
КП22338	Салат "Пестрый"(свекла,яблоко)	40	0,4	2	4,15	36
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	17,65	225
КП22091	Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
	Всего в Обед	665	19,51	22,8	100,18	739
	Полдник					

КП22103	Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39
КП22367	Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126
Всего в Полдник		180	7,52	4,57	23,44	165
Ужин						
КП22163	Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		330	10,4	8,48	28,72	305
Всего в день		1 575	52,31	49,78	208,81	1 600

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						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	165	5,17	6,71	27,61	191
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		400	9,31	15,28	54,9	291
Обед						
Д07АП19	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,47	33,33	200
КП22566	Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172
ЛАК2268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8	69	4,4	115
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		715	22,3	82,31	94,49	686
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22249	Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Полдник		200	7,8	8,4	30,3	227
Ужин						
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
Всего в Ужин		320	18,1	16,59	50,03	417
Всего в день		1 635	57,51	122,58	229,73	1 622

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	160	3,2	3,41	10,67	161
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		400	9,9	7,01	35,27	310
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	40			20	76
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,65	2,69	16,29	83
КП22276	Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		595	14,28	14,6	109,77	601

Полдник						
КП22007	Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Полдник		170	0,89	0,41	13,73	60
Ужин						
КП22176	Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		405	19,05	12,36	29,51	338
Всего в день		1 570	44,12	34,39	188,27	1 308

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						
КП22110	Каша рисовая молочная	165	4,73	6,38	14,96	153
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		400	8,87	14,95	42,25	253
Обед						
КП22187	Маринад без томата	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,31	4,88	20,64	156
КП22251	Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		685	21,66	25,13	83,55	607
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22254	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136
Всего в Полдник		200	9,9	8,2	25,8	218
Ужин						
Д07ИА19	Макароны, запечённые с сыром	100	4,87	7,87	16,33	157
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
Всего в Ужин		420	7,07	8,51	40,31	314
Всего в день		1 705	47,5	56,78	191,91	1 391

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						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,71	8,14	29,37	218
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		400	9,05	11,71	45,16	270
Обед						
КП22194	Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
КП22175	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92

0000000	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,30	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		715	23,29	48,53	116,98	823
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22367	Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126
Всего в Полдник		180	7,4	9,1	24,4	208
Ужин						
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22347	Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		405	18,72	9,97	31,09	324
Всего в день		1 700	58,46	79,31	217,63	1 624

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						
КП22121	Каша кукурузная молочная	150	5,7	5,1	28	163
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		390	14,6	12	56,3	354
Обед						
Д07ДК20	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	20	91
КП22021	Рагу овощное с курицей	145	7,97	7,97	10,66	148
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		600	14,03	45,27	63,14	412
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22299	Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110
Всего в Полдник		200	9,37	10,94	14,28	192
Ужин						
КП22321	Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58
КП22566	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		360	6,74	8,73	28,41	297
Всего в день		1 550	44,74	76,93	162,13	1 254

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						
КП22280	Суп молочный с крупой рисовой	170	2,95	3,51	12,35	92
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		400	7	12,44	42,02	258
Обед						
КП22158	Капуста тушённая	40	0,08	1,52	2,92	31
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	17,65	225
КП22252	Жаркое по-домашнему (говядина)	120	19,1	4,22	13,49	130

КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		615	29,4	15,72	83,74	626
Полдник						
КП22246	Йогурт	150	6,15	6,3	15	144
Д07ТБ19	Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159
Всего в Полдник		200	10,05	10,6	41,3	303
Ужин						
КП22281	Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62
КП22283	Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
Всего в Ужин		355	7,75	6,87	42,02	221
Всего в день		1 570	54,19	45,63	209,08	1 407

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						
КП22124	Каша манная молочная	160	4,02	6,25	18,66	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		400	10,92	12,15	46,96	337
Обед						
Д07АЭ20	Салат Рыжик	50	2,5	1,25	17,38	81
КП22052	Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120
КП22120	Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		725	35,31	21,86	113,69	740
Полдник						
КП22159	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
КП22244	Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34
Всего в Полдник		175	4,93	5,02	13,9	116
Ужин						
КП22163	Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Ужин		330	10,4	8,48	28,72	305
Всего в день		1 630	61,57	47,5	203,27	1 499

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22198	Бутерброд с маслом	40	3,1	8,85	15,5	144
Всего в Завтрак		400	10,91	19,08	47,03	453
Обед						
Д07РД20	Салат "Осень"(картофель/морковь/яблоко/кукуруза)	50	1,13	1,45	11,75	123
КП22116	Свекольник со сметаной	200	7,13	4,61	8,35	135

КП222008	Макаронны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед		725	28,67	21,95	101,36	829
Полдник						
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55
Д07ИФ19	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135
Всего в Полдник		200	4,78	1,11	40,17	190
Ужин						
КП22176	Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
СП00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,13	1,07	9,4	56
Всего в Ужин		405	18,53	13,14	37,48	325
Всего в день		1 730	62,88	55,28	226,04	1 798
Итого			526,28	616,69	2 015,89	14 788
Среднее за период			52,63	61,67	201,59	1 479
Минимальные нормативные значения			46	51	222	1 530