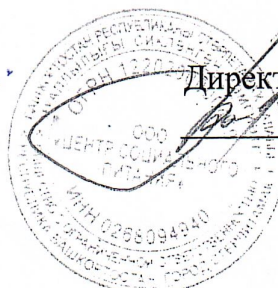




Согласовано
Руководитель М.А. Досаева
М.А. Досаева

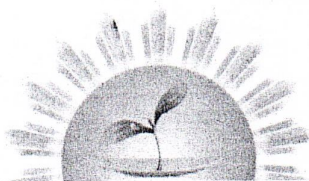


Утверждаю
Директор ООО «ЦСП»
Байбурин Р.В.



Основное 2-х недельное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на осенне-зимний период
(Срок реализации с 01.09.2023-29.02.2024г.)





Д/технолога Стерлит д/сад

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: Дети до 3 лет пос.

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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
Всего в Завтрак		6,21	11,15	34,43	214	
Обед						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП22191
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		17,46	21,8	78,95	491	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник		8	8,9	32,7	241	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	100	8,91	6,79	7,52	127	Д07БП19
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		10,66	7,03	20,07	195	
Всего в день		42,32	48,88	166,15	1 140	

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 молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		13,9	12,67	52,15	361	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156
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	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065

Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		17,07	16,8	85,29	638	
Полдник						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	КП22165
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник		7,52	4,57	23,44	165	
Ужин						
Омлет натуральный	90	7,04	6,74	11,9	189	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		8,79	6,98	24,45	256	
Всего в день		47,28	41,02	185,34	1 420	

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" молочная	150	6,08	10,2	25,1	233	КП22106
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак		9,72	17,52	47,89	314	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		23,14	17,41	90,84	658	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник		7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Ужин		18,1	16,59	45,03	398	
Всего в день		58,76	59,92	214,06	1 597	

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	7,23	11,11	32	238	КП22103
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		13,88	14,71	54,98	380	
Обед						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	1,5	4,05	8,33	75	КП22050
Вак-беяш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065

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	ШК00129
	Всего в Обед		12,67	16,99	75,28	502	
	Полдник						
22165	Компот из свежесмороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
22367	Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
	Всего в Полдник		0,82	0,35	18,75	64	
	Ужин						
22163	Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
22003	Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
00065	Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
	Всего в Ужин		11,25	10,05	39,13	398	
я/Среда	Всего в день		38,62	42,1	188,14	1 344	

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						
22106	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	13,6	139	КП22110
22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
22197	Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
	Всего в Завтрак		7,94	13,12	36,39	220	
	Обед						
22170	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	КП22174
22171	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП22046
22566	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,3	2,09	13,71	120	КП22173
2268	Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
0065	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
22002	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
2159	Всего в Обед		14,43	17,65	51,53	447	
2249	Полдник						
	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	КП22254
2565	Всего в Полдник		9,9	8,2	25,8	218	
0065	Ужин						
	Макароны, запеченные с сыром	100	7,08	7,2	15	187	КП22577
2169	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) 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
етверг	Всего в Ужин		9,23	7,84	36,36	336	
рецеп- туры	Всего в день		41,5	46,81	150,07	1 221	

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						
2103	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	КП22115
2003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
2199	Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
	Всего в Завтрак		8,79	6,67	28,16	232	
	Обед						
2192	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
2050	Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
2276	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134	КП22113

Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267	Жаркое п
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008	Компот из
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065	Хлеб пше железом
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129	Хлеб ржа B2,E)и же
Всего в Обед		21,55	17,04	83,9	639		Всего в
Полдник							
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159	Йогурт
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367	Выпечка
Всего в Полдник		7,4	9,1	24,4	208		Всего в
Ужин							
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630	Запеканк
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	КП22347	Соус мол
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001	Кисель с
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065	Хлеб пш железом
Всего в Ужин		10,92	7,66	40,72	384		Всего в
Всего в день		48,66	40,48	177,18	1 463		Всего в

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 молочная	150	5,7	4,51	26	192	КП22121	Каша м
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099	Какао с
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199	Бутербр
Всего в Завтрак		14	10,58	51,75	366		Всего
Обед							
Суп картофельный с клецками	150	1	25	15	68	Д07ДК20	Салат
Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	19,2	122	КП22021	Рассол
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002	Пюре г
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065	Биточки
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129	Компо
Всего в Обед		11,44	34,77	60,05	329		Хлеб п желез
Полдник							
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159	Хлеб р B2,E)и
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299	Всего
Всего в Полдник		9,37	10,94	14,28	192		Молоко
Ужин							
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181	Печен
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566	Всего
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001	Омле
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065	Чай с
Всего в Ужин		5,53	4,91	28,75	249		Хлеб желе
Всего в день		40,34	61,21	154,83	1 135		Всего

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							
Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81	КП22280	Каш
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164	Коф
Бутерброд с маслом(25/5)	30	2,05	3,93	11,67	91	КП22201	Буте
Всего в Завтрак		6,15	10,78	36,07	228		Всего
Обед							
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194	Сал
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156	

Жаркое по-домашнему (говядина)	100	5,6	7,6	12,08	169	КП22252
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		12,87	12,86	59,1	494	
Полдник						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	КП22246
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник		10,05	10,6	41,3	303	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	КП22281
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	КП22283
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин		7,75	6,87	37,02	202	
Всего в день		36,82	41,1	173,49	1 227	

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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		10,57	11,19	43,24	311	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22052
Пюре гороховое	100	10,25	2,8	24,65	166	КП22120
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		25,85	18,61	76,17	572	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Всего в Полдник		4,93	5,02	13,9	116	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		10,35	8,48	27,1	298	
Всего в день		51,7	43,3	160,41	1 298	

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	8	11,6	25	250	КП22105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с маслом(30/10)	40	3,1	6,7	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак		12,9	20,77	48,15	446	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	КП22365

Свекольник со сметаной	150	5,35	3,46	6,26	101	КП22316
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед		24,91	19,63	76,8	627	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	ДО7ИФ19
Всего в Полдник		4,78	1,11	40,17	190	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		10,46	10,02	43,82	382	
Всего в день		53,04	51,53	208,94	1 645	
Итого		459,03	476,34	1 778,61	13 490	
Среднее за период		45,9	47,63	177,86	1 349	
Минимальные нормативные значения		36	40	173	1 190	



Д/технолога Стерлит д/сад

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурий Р.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГотовляемых блюд
(2-х недельное)



Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: Дети с 3 до 7 лет пос

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 манная молочная	165	4,15	6,45	19,24	151	КП22124
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Всего в Завтрак		6,69	12,32	38,73	245	
Обед						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП22191
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	КП22175
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		19,4	23,78	100,64	596	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник		8	8,9	32,7	241	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153	Д07БП19
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		12,49	8,39	23,2	227	
Всего в день		46,58	53,38	195,27	1 308	

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 молочная жидкая	160	5,97	7,04	28,16	199	КП22117
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		14,87	13,94	56,46	390	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
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 (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065

Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		19,09	18,28	100,63	745	
Полдник						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	КП22165
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник		7,52	4,57	23,44	165	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		10,4	8,48	28,72	305	
Всего в день		51,89	45,27	209,26	1 606	

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" молочная	165	6,69	11,22	27,61	256	КП22106
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак		10,83	19,79	54,9	356	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	КП22171
Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) 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 (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		26,01	19,81	109,39	771	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник		7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Ужин		18,1	16,59	50,03	417	
Всего в день		62,74	64,59	244,63	1 771	

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	160	7,71	11,85	34,13	254	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		14,41	15,45	58,73	403	
Обед						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	2	5,4	11,1	100	КП22050
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065

Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		14,23	19,11	88,98	578	
Полдник						
Компот из свежесмороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Полдник		0,82	0,35	18,75	64	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		11,57	10,07	39,2	410	
Всего в день		41,02	44,98	205,66	1 455	

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 молочная	165	4,73	6,38	14,96	153	КП22110
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак		8,87	14,95	42,25	253	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	КП22174
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		20,02	19,87	79,16	572	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	КП22254
Всего в Полдник		9,9	8,2	25,8	218	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,08	7,2	15	187	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) 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		9,28	7,84	37,98	343	
Всего в день		48,07	50,86	185,18	1 386	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7,15	3,41	15,4	206	КП22115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак		9,49	6,98	31,19	258	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161	КП22113

Котлеты куриные - с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	КП22175
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		23,59	19,31	94,81	736	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник		7,4	9,1	24,4	208	
Ужин						
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	КП22347
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		11,23	7,67	40,78	396	
Всего в день		51,71	43,07	191,18	1 598	

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 молочная	150	5,7	4,51	26	192	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		14,6	11,41	54,3	383	
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	20	91	Д07ДК20
Рагу овощное с курицей	145	7,97	7,97	23,2	148	КП22021
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		14,03	45,27	75,68	412	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Всего в Полдник		9,37	10,94	14,28	192	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		5,84	4,92	28,81	261	
Всего в день		43,84	72,54	173,07	1 247	

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						
Суп молочный с крупой рисовой	170	2,95	3,51	12,35	92	КП22280
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом(25/5)	30	2,05	3,93	11,67	91	КП22201
Всего в Завтрак		7	12,44	42,02	258	
Обед						
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156

Жаркое по-домашнему (говядина)	120	6,72	9,12	14,5	203	КП22252
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		15,81	15,85	74,23	620	
Полдник						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	КП22246
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник		10,05	10,6	41,3	303	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	КП22281
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	КП22283
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин		7,75	6,87	42,02	221	
Всего в день		40,61	45,77	199,57	1 401	

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 манная молочная	160	4,02	6,25	18,66	146	КП22124
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак		10,92	12,15	46,96	337	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22052
Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199	КП22120
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		33,62	21,41	105,32	707	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Всего в Полдник		4,93	5,02	13,9	116	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин		10,4	8,48	28,72	305	
Всего в день		59,88	47,05	194,9	1 465	

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	160	8,53	12,37	26,67	267	КП22105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с маслом(30/10)	40	3,1	6,7	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак		14,03	22,37	52,37	480	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	КП22365

Свекольник со сметаной	200	7,13	4,61	8,35	135	КП22316
Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	КП22566
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 (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед		28,24	22,3	93,41	741	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	ДО7ИФ19
Всего в Полдник		4,78	1,11	40,17	190	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	6,38	5,18	17,85	212	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	22	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24			
Всего в Ужин		10,51	10,02			
Всего в день		57,56	55,8			
Итого		503,9	523,3	2		
Среднее за период		50,39	52,33			
Минимальные нормативные значения		46	51			

Пронумеровано и прошнуровано
 4
) листов
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №20» г.
 Стерлитамак РБ
 Шкирова Г. Р.

