

«Согласовано»

Руководитель

 Покровка
Потанова А.А.

от « 06 » 02 2023г.

«Утверждено»

Директор ООО «ОптТорг»

 /Набиуллин Р.Р./



Основное 2-х недельное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
на зимний период
(срок реализации 06.02.2023 – 28.02.2023г.)

Стерлитамакский район

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети до 3 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					
КП22124	Каша манная молочная	165	9,9	6,03	34,62	381
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	350	12,34	11,32	51,56	457
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22154	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22155	Плов из куриного филе	110	11,29	11,44	11,15	169
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
	Всего в Обед	500	21,72	18,78	57,63	535
	Полдник					
КП22158	Капуста тушённая	90	0,18	3,42	6,57	69
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22186	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
	Всего в Полдник	310	5,83	6,56	46,33	282
	Всего в день	1 260	40,29	37,06	165,31	1 321

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	9,65	10,74	33,5	431
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	350	17,95	16,82	59,25	605
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
	Всего в Завтрак второй	120	3,4	3,4	10,27	82
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22471	Уха с крупой	150	3,5	0,8	8,3	55
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	100	9,56	10,66	11,22	180
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		490	18,12	13,3	63,99	444
Полдник						
КП22163	Омлет натуральный	100	1,44	3,33	1,83	89
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Полдник		270	3,19	3,57	15,99	156
Всего в день		1 230	42,67	37,09	149,5	1 287

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	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		350	8,81	14,03	50,4	273
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	3,48	0,38	9,63	54
Обед						
КП22191	Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	4,07	21,85	135
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		590	19,53	16,81	97,09	626
Полдник						
КП22172	Рагу из овощей	120	1,6	4	12,64	68
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,73	0,67	8,53	47
КП22266	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136
Всего в Полдник		360	10,88	8,51	54,73	318
Всего в день		1 420	42,71	39,72	211,85	1 271

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						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	160	3,52	3,36	12,72	95
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		350	11,82	9,44	38,47	269
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,8	2,1	3,2	38
КП22190	Суп с пшенной крупой	150	6,94	2,4	12	134
КП22362	Котлеты рыбные с подливом овощным	85	9,78	5,28	5,76	98
КП22176	Картофельное пюре	100	3,17	5,83	19,17	125

КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		590	25,6	16,78	83,02	595
Полдник						
КП22168	Сырники из творога с соусом молочным	100	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
Всего в Полдник		250	11	10,9	29,9	253
Всего в день		1 290	48,82	37,52	161,19	1 164

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	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		350	8,37	13,7	37,75	234
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22174	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	155	1,18	3,52	17,19	69
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,03	2,93	15,4	132
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	12,91	9,85	304
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		605	21,69	21,9	81,21	700
Полдник						
КП22261	Подлив овощной	30	0,3	1,1	2,6	16
КП22167	Макароны отварные с маслом	110	2,73	4,47	24,04	148
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Полдник		310	4,78	5,81	40,79	231
Всего в день		1 365	35,23	41,81	169,55	1 211

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						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	165	12,23	12,22	34,55	444
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		350	14,67	17,52	51,49	521
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22208	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	150	9,68	36,75	38,25	227
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		500	30	53,52	96,34	657
Полдник						
КП22181	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
КП22183	Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Полдник		335	6,42	4,17	42,72	237
Всего в день		1 285	51,49	75,61	200,35	1 462

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						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	12,09	14,4	37,6	478
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
Всего в Завтрак		350	20,39	20,48	63,35	652
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	3,4	3,4	10,27	82
Обед						
КП22154	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
КП22049	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	3,84	4,67	8,06	90
КП22021	Рагу овощное с курицей	110	6,05	11,74	8,08	189
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		500	14,87	18,34	60,61	494
Полдник						
КП22146	Расстегаи с рыбными консервами	110	11	7,59	38,94	271
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Полдник		260	11,15	7,59	43,82	291
Всего в день		1 230	49,8	49,81	178,04	1 519

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						
КП22121	Каша кукурузная молочная	165	9,96	11,08	34,55	444
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		345	13,51	18,76	59,72	592
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	3,48	0,38	9,63	54
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,8	2,1	3,2	38
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161
КП22362	Котлеты рыбные с подливом овощным	85	9,78	5,28	5,76	98
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32

0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		610	24,11	16,88	71,16	615
Полдник						
КП22168	Сырники из творога с соусом молочным	100	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
Всего в Полдник		300	11	10,9	34,9	272
Всего в день		1 375	52,1	46,92	175,41	1 532

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	160	2,51	4,91	22,4	193
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		350	9,31	10,23	48,15	367
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22192	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,34	3,1	9,61	124
КП22120	Пюре гороховое	100	10,25	2,8	24,65	166
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		590	23,93	16,04	83,1	627
Полдник						
КП22163	Омлет натуральный	110	1,59	3,67	2,02	98
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Полдник		305	5,51	4,74	26,84	224
Всего в день		1 345	39,14	31,41	167,89	1 265

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	165	5,58	7,99	23,73	248
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		350	9,52	14,03	40,67	324
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22174	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22167	Макароны отварные с маслом	110	2,73	4,47	24,04	148
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	90	10,89	7,11	9,27	148

КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		590	19,81	16,88	86,07	577
Полдник						
КП22187	Маринад без томата	20	0,25	1,8	1,95	25
КП22176	Картофельное пюре	100	3,17	5,83	19,17	125
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Полдник		315	7,33	8,71	45,94	275
Всего в день		1 355	37,07	40,02	182,47	1 224
Итого			439,31	436,97	1 761,56	13 255
Среднее за период			43,93	43,7	176,16	1 326
Минимальные нормативные значения						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,26	29,67	53,16	

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети с 3 до 7 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					
КП22124	Каша манная молочная	165	9,9	6,03	34,62	381
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	12,44	11,9	54,11	475
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22154	Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	6,96	7,11	9,99	225
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
	Всего в Обед	655	28,24	25	71,32	687
	Полдник					
КП22158	Капуста тушённая	100	0,2	3,8	7,3	77
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22186	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
	Всего в Полдник	370	5,9	6,94	48,68	296
	Всего в день	1 525	46,98	44,24	183,91	1 505

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	9,65	10,74	33,5	431
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	18,55	17,64	61,8	622
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
	Всего в Завтрак второй	120	3,4	3,4	10,27	82
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	50	1,13	0,87	11,25	53
КП22473	Уха с крупой	200	4,67	1,07	11,07	73
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	150	14,33	16	16,83	270
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		655	24,69	19,14	81,34	591
Полдник						
КП22163	Омлет натуральный	110	1,59	3,67	2,02	98
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Полдник		330	3,39	3,91	17,8	171
Всего в день		1 505	50,03	44,09	171,2	1 467

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
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	3,48	0,38	9,63	54
Обед						
КП22191	Морковь тертая с сахаром	50	1,01	2,25	7,25	50
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200
КП22167	Макароны отварные с маслом	110	2,73	4,47	24,04	148
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		715	21,91	18,59	116,11	730
Полдник						
КП22172	Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,73	0,67	8,53	47
КП22266	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136
Всего в Полдник		420	11,07	8,84	57,41	330
Всего в день		1 655	45,76	43,09	238,04	1 405

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						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	160	3,52	3,36	12,72	95
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	12,42	10,26	41,02	286
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50	1	2,63	4	48
КП22190	Суп с пшенной крупой	200	9,25	3,2	16	179
КП22362	Котлеты рыбные с подливом овощным	85	9,78	5,28	5,76	98
КП22176	Картофельное пюре	130	4,12	7,58	24,92	163

КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		735	29,72	19,93	102,76	725
Полдник						
КП22168	Сырники из творога с соусом молочным	100	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
Всего в Полдник		300	11	10,9	34,9	272
Всего в день		1 535	53,54	41,49	188,48	1 331

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
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	1,17	0,44	16	74
Обед						
КП22174	Салат из моркови с яблоками	50	0,37	1,75	4,12	34
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,55	22,19	89
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,03	2,93	15,4	132
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	10,81	11,62	8,86	274
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		705	21,3	22,04	92,76	724
Полдник						
КП22261	Подлив овощной	30	0,3	1,1	2,6	16
КП22167	Макароны отварные с маслом	110	2,73	4,47	24,04	148
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Полдник		385	6,99	6,64	53,08	297
Всего в день		1 610	38,33	44,07	204,09	1 347

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						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис, гречка)	165	12,23	12,22	34,55	444
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		400	14,77	18,09	54,04	538
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22208	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	200	12,91	49	51	303
КП22155	Плов из куриного филе	155	15,91	16,12	15,71	238
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110

0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		610	34,39	66,36	118,79	779
Полдник						
КП22181	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
КП22183	Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Полдник		385	6,47	4,17	44,35	244
Всего в день		1 495	56,03	89,03	226,98	1 608

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						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	12,09	14,4	37,6	478
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
Всего в Завтрак		400	20,99	21,3	65,9	669
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	3,4	3,4	10,27	82
Обед						
КП22154	Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60
КП22049	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	5,12	6,23	10,75	120
КП22021	Рагу овощное с курицей	140	7,7	14,94	10,29	240
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		645	18,4	23,36	74,47	616
Полдник						
КП22146	Расстегаи с рыбными консервами	110	11	7,59	38,94	271
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
Всего в Полдник		310	11,2	7,59	45,44	298
Всего в день		1 475	53,98	55,65	196,08	1 665

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						
КП22121	Каша кукурузная молочная	165	9,96	11,08	34,55	444
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		395	14,01	20,01	64,22	610
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	3,48	0,38	9,63	54
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50	1	2,63	4	48
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	6,96	7,11	9,99	225
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22362	Котлеты рыбные с подливом овощным	85	9,78	5,28	5,76	98

КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		735	26,85	19,51	81,41	717
Полдник						
КП22168	Сырники из творога с соусом молочным	100	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
Всего в Полдник		300	11	10,9	34,9	272
Всего в день		1 550	55,34	50,8	190,16	1 653

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	160	2,51	4,91	22,4	193
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	9,41	10,81	50,7	384
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22192	Салат витаминный	50	0,75	2,25	5,5	45
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,79	4,13	12,81	165
КП22120	Пюре гороховое	110	11,28	3,08	27,12	182
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Обед		715	25,98	17,87	96,91	724
Полдник						
КП22163	Омлет натуральный	110	1,59	3,67	2,02	98
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Полдник		355	5,56	4,74	28,46	230
Всего в день		1 570	41,34	33,81	185,88	1 386

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	165	5,58	7,99	23,73	248
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		400	10,12	14,86	43,22	342
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Завтрак второй		120	1,17	0,44	16	74
Обед						
КП22174	Салат из моркови с яблоками	50	0,37	1,75	4,12	34
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73

КП22167	Макароны отварные с маслом	85	12,1	7,9	10,3	140
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	200	1	0,05	27,5	110
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	30	2,4	0,36	13,92	70
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом					
Всего в Обед		715	22,08	19	99,31	658
Полдник						
КП22187	Маринад без томата	20	0,25	1,8	1,95	25
КП22176	Картофельное пюре	100	3,17	5,83	19,17	125
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,17	0,83	10,67	59
Всего в Полдник		365	7,38	8,71	47,56	282
Всего в день		1 600	40,74	43	206,09	1 355
Итого			482,07	489,27	1 990,92	14 720
Среднее за период			48,21	48,93	199,09	1 472
Минимальные нормативные значения						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,1	29,91	54,1	