

Согласовано

Руководитель



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

/Исакова Г.Ф.



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 осенне-зимний период.



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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

Дети до 3 лет

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
Завтрак второй						
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	14,09	17,01	77,9	618	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	250	5,15	4,65	19,07	166	
Всего в день	1 225	32,15	42,53	156,14	1 253	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП24104
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ

Всего в Обед						
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	100	1,33	0,27	13,53	55	КП24114
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	2,93	0,51	23,48	159	
Всего в день	1 290	36,64	31,64	145,85	1 195	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	6,49	11,21	31,55	244	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	17,39	13,6	86,77	524	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	236	КП24134
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	230	6,24	4,64	43,06	293	
Всего в день	1 250	32,22	31,65	171,38	1 158	

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	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	10,81	9,92	40,68	329	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	14,65	13,75	67,3	577	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	4,26	5,22	25,97	200	
Всего в день	1 290	30,11	29,29	142,76	1 189	

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	4,18	8,03	26,4	186	КП24053
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	7,04	15,77	44,84	332	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	КП24015
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	25,27	28,21	90,73	550	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	5,58	7,72	39,16	247	
Всего в день	1 230	40,74	54,85	183,53	1 204	

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 пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	9,31	9,17	40,68	329	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Коул Слоу" (капуста, морковь, лимон, масло растительное)	40	0,68	5,64	2,4	63	КП31016
Суп картофельный с рыбными консервами	150	2,97	1,52	10,5	77	КП24200
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,27	29	КП24046
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	12,94	17,21	52,85	451	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпкой	80	5,92	6,08	38,24	232	КП24094
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	230	5,92	6,08	40,51	289	
Всего в день	1 190	28,56	32,86	142,84	1 151	

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 пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115

Чай с молоком и сахаром	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Бутерброд с маслом (30/5)						
Всего в Завтрак	350	10,37	18,75	56,1	388	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	22,19	18,39	76,29	624	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	5,11	6,4	23,91	182	
Всего в день	1 265	40,9	46,85	165,07	1 269	

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 вермишелью	160	3,52	3,36	12,72	95	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	10,17	6,96	35,7	237	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП24201
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	560	15,85	19,45	70,69	578	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	16,46	203	
Всего в день	1 260	33,12	33,26	132,85	1 115	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,53	15,82	47,62	362	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак второй	200	3,33	1,68	38,8	172	

Обед							
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016	
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108	
Котлеты мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ	
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ	
Всего в Обед	570	17,82	16,43	81,92	599		
Уплотненный полдник							
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051	
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ	
Всего в Уплотненный полдник	270	4,11	5,22	23,36	237		
Всего в день	1 390	34,78	39,16	191,7	1 369		

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	7,6	10,93	25,6	228	КП24048
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	15,9	17	51,35	402	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22053
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	15,67	16,38	61,45	456	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	350	8,73	6,63	31,93	303	
Всего в день	1 310	43,14	43,17	153,54	1 237	
Итого		352,36	385,25	1 585,66	12 139	
Среднее за период		35,24	38,52	158,57	1 214	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,61	28,56	52,25		

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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

Дети с 3 до 7 лет

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,78	18,13	52,94	411	
Завтрак второй						
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	615	15,94	18,6	90,7	713	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	300	5,2	4,65	20,7	173	
Всего в день	1 430	34,14	44,69	173,11	1 372	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП24104
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ

Всего в обед						
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	120	1,6	0,32	16,24	66	КП24114
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	340	3,2	0,56	26,94	189	
Всего в день	1 515	37,79	32,75	160,35	1 300	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	6,54	11,21	33,18	251	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	18,37	14,59	97,75	582	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	236	КП24134
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	280	6,24	4,64	43,82	312	
Всего в день	1 455	33,25	32,63	184,75	1 241	

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	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	11,41	10,74	43,23	347	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	16,97	15,08	77,31	669	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	120	3,01	5,98	16,1	159	КП24051
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	340	4,81	6,22	30,28	233	
Всего в день	1 515	33,59	32,44	159,62	1 331	

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	4,18	8,03	26,4	186	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	7,09	15,77	46,46	339	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	615	30,25	33,61	112,2	653	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	6,08	8,97	43,66	266	
Всего в день	1 435	46,27	61,51	211,12	1 333	

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 пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	9,41	9,74	43,23	347	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Коул Слоу" (капуста, морковь, лимон, масло растительное)	40	0,68	5,64	2,4	63	КП31016
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,96	2,02	14	102	КП24200
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	615	14,33	17,78	60,69	498	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпкой	80	5,92	6,08	38,24	232	КП24094
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	280	5,92	6,08	41,26	308	
Всего в день	1 395	30,05	34	153,99	1 234	

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 пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115

Чай с молоком и сахаром	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Бутерброд с маслом (30/5)						
Всего в Завтрак	400	10,87	20	60,6	406	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	24,71	19,71	88,87	714	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	6,4	25,54	189	
Всего в день	1 470	43,98	49,43	183,78	1 384	

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 вермишелью	160	3,52	3,36	12,72	95	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	10,22	6,96	37,32	244	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП24201
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	665	16,79	20,01	80,34	641	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	300	5	4,65	17,22	222	
Всего в день	1 465	34,11	33,82	144,88	1 203	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,58	15,82	49,24	369	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак второй	200	3,33	1,68	38,8	172	

Обед							
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016	
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108	
Котлеты мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069	
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054	
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ	
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ	
Всего в Обед	675	19,66	18,02	94,72	695		
Уплотненный полдник							
Картофельное пюре	120	3,01	5,98	16,1	159	КП24051	
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ	
Всего в Уплотненный полдник	340	4,61	6,22	26,8	282		
Всего в день	1 615	37,18	41,74	209,56	1 517		

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	7,6	10,93	25,6	228	КП24048
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	16,5	17,83	53,9	419	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22053
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	615	17,46	18	73,14	526	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	10,02	7,73	27,4	266	
Всего в день	1 435	46,83	46,71	163,24	1 287	
Итого		377,18	409,72	1 744,4	13 202	
Среднее за период		37,72	40,97	174,44	1 320	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,43	27,93	52,85		

