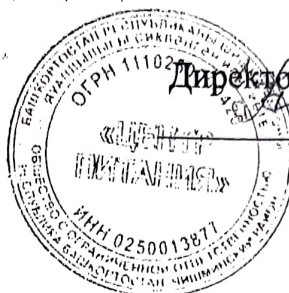




Согласовано
Руководитель



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»
/ Урманова Н.С. /



Основное 2-х недельное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 9,5 часов
на осенне-зимний период
(Срок реализации с 01.09.2023-29.02.2024г.)



ский район (село)

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

Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет с/м**

1-ая неделя/Понедельник

Прием 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	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	9,11	13,38	46,12	292	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП22008
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот яблочный	150			13,2	50	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	16,32	19,18	71,17	515	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	4,95	4,16	40,08	217	
Всего в день	1 155	30,87	36,74	171,12	1 080	

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	КП22124
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	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	200	4,75	6,24	13,6	129	КП22034
Аду из говядины и макаронами отварными с маслом (120/35)	165	5,6	6,4	23,4	160	КП22428
Напиток из свежемороженых плодов (облепиха/клубника)	150			13,2	50	КП22004

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	504	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	192	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	610	14,98	16,74	78,12	504	ХЛПШЭЛВ
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	ХЛПШЭЛВ
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	ХЛПШЭЛВ
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	270	9,97	7,73	25,78	259	ХЛПШЭЛВ
Всего в день	1 330	38,9	36,52	154,33	1 188	ХЛПШЭЛВ

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	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	7,57	9,51	30,06	175	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	150	10,13	11,04	21,25	239	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	495	15,59	17,48	74,65	491	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22152
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	5	2,15	16,46	203	
Всего в день	1 195	30,27	31,34	131,17	965	

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	165	2,58	3,96	15,4	161	КП22103
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22572
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	9,38	9,29	41,15	334	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	50	0,75	2,25	5,5	45	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ

504	пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
46	Обед	525	15,84	16,84	53,45	504	
46	Уплотненный полдник						
46	Жюльены печенные с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	192	КП22645
46	и с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
46	Всего в Уплотненный полдник	230	4,95	4,16	40,08	217	
46	Всего в день	1 210	30,58	30,68	143,48	1 138	

1-ая неделя/Пятница

Прием 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	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	8,56	9,18	44,96	224	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП22614
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	2,5	2,12	14	98	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	10,13	11,74	68,74	458	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с лимоном и сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	270	10,04	8,28	22,87	270	
Всего в день	1 295	28,74	29,19	145,37	985	

2-ая неделя/Понедельник

Прием 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 жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22572
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	12,96	12,59	54,79	379	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот яблочный	150			13,2	50	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	525	20,32	20,78	76,07	531	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	1,49	13,22	192	КП22163



		2-ая неделя/Четверг				
Прием 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	160	6,46	7,81	28,3	209	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	345	8,9	13,13	45,24	286	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП22614
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(150/30/25)	205	2,33	5,83	18,43	99	КП22643
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	550	9,62	13,49	61,27	428	
Уплотненный полдник						
Курник домашний	80	4,96	12	11,2	209	КП22411
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	5,11	12	16,07	229	
Всего в день	1 225	23,63	38,62	131,39	976	
2-ая неделя/Пятница						
Прием 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	7,84	11,27	26,4	235	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	16,14	17,34	52,15	409	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	625	10,51	11,2	73,31	481	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	КП22254
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	9,43	5,76	35,91	238	
Всего в день	1 310	38,89	34,35	165,01	1 154	
Итого		321,9	334,19	1 525,29	1 0874	
Среднее за период		32,19	33,42	152,53	1 087	

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

Сезон: Осень-зима
Возрастная категория: Дети с 3 до 7 лет с/м

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	316	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	63	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,21	13,95	48,67	310	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот яблочный	200			17,6	67	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	16,65	20,03	78,94	570	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	5	4,16	41,7	224	
Всего в день	1 355	31,36	38,25	179,31	1 149	

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	КП22124
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	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	5,6	6,4	23,4	160	КП22428
Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	КП22004

детского питания из пшеничной рной муки первого сорта с витаминами и	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
жано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	660	13,96	15,5	84,92	552	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	320	10,02	7,73	27,4	266	
Всего в день	1 480	37,99	35,28	164,38	1 248	

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	3,47	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,17	10,33	32,61	192	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	150	10,13	11,04	21,25	239	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	595	19,75	18,35	80,42	583	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22152
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	5	2,15	17,22	222	
Всего в день	1 395	35,02	33,04	140,25	1 093	

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	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	9,49	9,86	43,7	352	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	50	0,75	2,25	5,5	45	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	120	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ

Хлеб ржано-пшеничный	60	1,62	2,8	4,07
Всего в Обед	625	17,11	18,38	60,03
Уплотненный полдник				
Пирожки печённые с яблоками	10	4,6	4,16	23,2
Чай с сахаром	10	0,2	0,24	0,5
Всего в Уплотненный полдник	280	5	4,16	22,4
Всего в день	1 410	32	32,8	154,23

1-ая неделя / Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	М. белок
		Белки	Жиры	Углеводы		
2	4	5	6	7		
Завтрак						
Капачукурная молочная	200	6,27	5,61	11,8	120	12,12
Чай с сахаром	200	0,2	0,24	0,5	20	0,24
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	20	0,214
Всего в Завтрак	400	8,61	9,18	46,59	231	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	0,77
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,57	131	4,77
картофельное пюре	130	3,26	6,48	12,44	112	4,77
Биточки рыбные с белым соусом	85					
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	24,5	112	0,22
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	4,07	40	0,75
Всего в Обед	675	11,21	12,46	80,28	518	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	140	0,22
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	0,22
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	6,68	47	0,22
Всего в Уплотненный полдник	320	10,36	8,29	22,93	282	
Всего в день	1 495	30,18	29,93	158,6	1 064	

2-ая неделя / Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	М. белок
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	165	6,16	7,26	17,04	105	0,241
Уха с молоком	200	0,4	2,3	12,2	70	0,22
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,4	11,1	122	0,22
Всего в Завтрак	405	13,06	13,16	52,34	396	
Завтрак второй						
Фрукты свежие (шт.)	100	0,4	1,4	8,8	82	0,18
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	11	120	0,206
Плов из куриного филе	130	11,2	13,5	11,2	210	0,216
Истанный напиток витаминизированный	200	4		8	80	0,2180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	0,10,06
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	4,07	40	0,21
Всего в Обед	575	21,32	20,78	82,33	563	
Уплотненный полдник						
Омлет картофельный	100	8,22	7,11	11	102	0,14

детского питания из пшеничной	200	0,2		6,5	77	КП22003
карной муки первого сорта с витаминами и	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	325	10,42	7,79	29,32	278	
Всего в день	1 405	48,2	42,13	183,33	1 317	

2-ая неделя/Вторник

Прием 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	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
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	400	6,73	12,53	42,69	261	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП22252
Компот яблочный	200			17,6	67	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	16,84	16,68	69,47	595	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186	КП22334
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	5,64	4,64	36,58	213	
Всего в день	1 355	29,71	33,95	158,74	1 115	

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						
Каша кукурузная молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	15,13	12,48	58,9	369	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП22614
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	1,13	0,87	11,25	53	КП22161
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	10,9	11,68	78,53	550	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сметанным	90	5	2,15	14,2	146	КП22616
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	5	2,15	17,22	222	
Всего в день	1 490	31,02	26,3	163,46	1 175	

2-ая неделя/четверг

Прием 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	160	6,46	7,04	28,3	209	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	1,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	395	9	13,71	47,79	303	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(150/30/25)	205	2,33	5,83	18,43	99	КП22643
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	650	10,84	15,01	70	502	
Уплотненный полдник						
Курник домашний	80	4,96	12	11,2	209	КП22411
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	12	17,7	236	
Всего в день	1 425	25,5	40,82	145,49	1 087	

2-ая неделя/Пятница

Прием 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	7,84	11,27	26,4	235	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	16,74	18,17	54,7	426	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	14,78	14,58	87,62	587	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	КП22254
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	9,48	5,76	37,54	245	
Всего в день	1 510	43,81	38,56	183,49	1 284	
Итого		344,79	351,05	1 634,27	11 761	
Среднее за период		34,48	35,1	163,13	1 176	