

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель общеобразовательного
учреждения



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Байбурин Р.В.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)**



Категория питающихся: Дети до 3 лет

Сезон Осень-зима

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП25049	Каша "Дружба" молочная	165	8/11/26/235	КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	100	0/0/14/55	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0/0/9/60
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокочанной капусты	40	1/1/9/42	ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1/2/7/128
КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169	КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158
ДГ26036	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90	ДГ26007	Голубцы ленивые "Детские"	60	6/4/9/64
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25046	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199	КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП25054	Какао с молоком	150	0/2/8/52	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед				Обед			
ДГ26026	Рассольник овощной со сметаной	150	1/3/10/88	КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169
КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	КП25100	Пюре гороховое	110	2/1/21/104
ДГ26001	Котлеты куриные	60	9/5/3/104	ДГ26001	Котлеты куриные	60	9/5/3/104
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	100	2/6/15/126	КП25216	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146

КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП25083	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25029	Напиток яблочный	100	0/0/5/22
Обед				Обед			
ДГ26037	Свекла тертая	40	1/2/3/14	КП25117	Салат из белокачанной капусты	40	1/1/9/42
КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1/3/16/139	КП25034	Суп с рисовой крупой	150	2/2/10/101
ДГ26025	Плов из рисовой крупы с говяжим фаршем	120	6/6/15/173	ДГ26036	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206
КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162	КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	80	6/5/12/149
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
				ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	6/4/11/150	ДГ26028	Суп гороховый с томатом	150	6/4/11/155
КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146	КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146
ДГ26012	Биточки рыбные	60	9/5/11/125	ДГ26005	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	60	1/5/4/115
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	120	4/5/21/149	ДГ26022	Булочка с посыпкой	80	6/6/38/232
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП25072	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	2/2/8/52
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25023	Печенье в ассортименте	40	

КП25023	Печенье в ассортименте	40		КП25078	Йогурт	100	2/2/10/96
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	1/1/9/48	ДГ26029	Свекольник со сметаной	150	2/3/6/78
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1/3/9/124	КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	110	4/4/15/151
ДГ26043	Рагу овощное с куриным фаршем	120	7/7/9/122	ДГ26003	Котлеты мясные	60	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	150	0/0/7/29	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
ДГ26021	Булочка домашняя	80	6/9/43/280	ДГ26013	Рагу из овощей	100	2/7/11/124
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
				ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34