

Согласовано  
Руководитель

*Исакова*



Утверждаю

Директор ООО «Опт Торг»

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 весенне-летний период



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Исаконя Г.Ф./

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



Сезон: **Весна-лето**  
Возрастная категория: **Дети с 3 до 7 лет**

**1-ая неделя/Понедельник**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| <b>1</b>                                                                                      | <b>2</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>     | <b>6</b>      | <b>7</b>           | <b>8</b>         |
| <b>Завтрак</b>                                                                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                        | <b>400</b>   | <b>9,78</b>          | <b>18,13</b> | <b>52,94</b>  | <b>411</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                                                                                 | 100          | 0,5                  | 0,1          | 10            | 46                 | КП24081          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                                 | <b>100</b>   | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10</b>     | <b>46</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свеклы на растительном масле                                                         | 50           | 1,28                 | 3,75         | 25            | 95                 | КП24090          |
| Суп-палша домашняя                                                                            | 200          | 4,79                 | 6,07         | 16            | 225                | КП24016          |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем                                         | 115          | 6,77                 | 6,07         | 10,22         | 136                | КП24035          |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)                                                       | 200          | 0,2                  | 0,1          | 17,2          | 120                | КП24056          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 48                 | ХЛСТ001          |
| Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62                 | 2,8          | 7,06          | 45                 | ХЛСТ002          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                           | <b>610</b>   | <b>16,62</b>         | <b>19,09</b> | <b>85,08</b>  | <b>669</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сырники из творога с соусом молочным                                                          | 90           | 5                    | 4,65         | 14,2          | 146                | КП24057          |
| Чай с сахаром                                                                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП24045          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 20           | 1,6                  | 0,24         | 7,68          | 38                 | ХЛСТ001          |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                                        | <b>320</b>   | <b>6,8</b>           | <b>4,89</b>  | <b>28,38</b>  | <b>211</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                           | <b>1 430</b> | <b>33,7</b>          | <b>42,2</b>  | <b>176,41</b> | <b>1 337</b>       |                  |

**1-ая неделя/Вторник**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| <b>1</b>                                               | <b>2</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>     | <b>6</b>     | <b>7</b>           | <b>8</b>         |
| <b>Завтрак</b>                                         |              |                      |              |              |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                 | <b>400</b>   | <b>13,6</b>          | <b>11,65</b> | <b>43,26</b> | <b>348</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                  |              |                      |              |              |                    |                  |
| Фрукты свеж. (шт.)                                     | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8          | 82                 | КП24061          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                          | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>8,8</b>   | <b>82</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |              |                    |                  |
| Рассольник ленинградский с крутой перловой со сметаной | 200          | 1,73                 | 4            | 12,4         | 160                | КП24018          |
| Макароны отварные с маслом                             | 100          | 2,48                 | 3,74         | 17,99        | 144                | КП24052          |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным          | 80           | 8,1                  | 4,5          | 2,9          | 84                 | КП24216          |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5         | 110                | КП24054          |

|                                                                                                |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной         | 25           | 2            | 0,3          | 9,6           | 48           | ХЛСТ001 |
| Хлеб ржанопшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62         | 2,8          | 7,06          | 45           | ХЛСТ002 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>645</b>   | <b>16,93</b> | <b>15,39</b> | <b>77,45</b>  | <b>590</b>   |         |
| <b>Полдник</b>                                                                                 |              |              |              |               |              |         |
| Пагу из овощей                                                                                 | 100          | 1,33         | 3,33         | 10,53         | 57           | КП24053 |
| Кисель фруктовый                                                                               | 200          |              |              | 3,02          | 76           | КП24063 |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной         | 20           | 1,6          | 0,24         | 7,60          | 38           | ХЛСТ001 |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                                         | <b>320</b>   | <b>2,93</b>  | <b>3,57</b>  | <b>21,23</b>  | <b>171</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 465</b> | <b>33,86</b> | <b>31,01</b> | <b>150,74</b> | <b>1 192</b> |         |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |              |                    |                  |
| Суп молочный с вермишелью                                                                      | 165          | 3,63                 | 3,47         | 13,12        | 98                 | КП24165          |
| Кофейный напиток с молоком (Цикорий)                                                           | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2         | 69                 | КП24093          |
| Бутерброд с маслом (30/5)                                                                      | 35           | 2,71                 | 7,74         | 13,56        | 126                | КП24082          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>400</b>   | <b>8,74</b>          | <b>14,51</b> | <b>36,88</b> | <b>293</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                          |              |                      |              |              |                    |                  |
| Сок фруктовый                                                                                  | 100          | 0,5                  | 0,1          | 10           | 46                 | КП24081          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                                  | <b>100</b>   | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10</b>    | <b>46</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |              |                    |                  |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной                                        | 200          | 1,31                 | 3,64         | 8,76         | 73                 | КП24029          |
| Каша рисовая рассыпчатая                                                                       | 100          | 2,39                 | 2,09         | 25,15        | 129                | КП24109          |
| Биточки рыбные с соусом томатным                                                               | 80           | 9,33                 | 5,08         | 10,67        | 125                | КП24214          |
| Напиток яблочный                                                                               | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3         | 43                 | КП24113          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной         | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6          | 48                 | ХЛСТ001          |
| Хлеб ржанопшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62                 | 2,8          | 7,06         | 45                 | ХЛСТ002          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>645</b>   | <b>16,94</b>         | <b>14,01</b> | <b>71,54</b> | <b>463</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                                 |              |                      |              |              |                    |                  |
| Картофель по-деревенски                                                                        | 100          | 2,73                 | 2,77         | 26           | 140                | КП24123          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной         | 20           | 1,6                  | 0,24         | 7,60         | 38                 | ХЛСТ001          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 | КП24045          |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                                         | <b>320</b>   | <b>4,53</b>          | <b>3,01</b>  | <b>40,18</b> | <b>205</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 465</b> | <b>30,71</b>         | <b>31,62</b> | <b>158,6</b> | <b>1 007</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                         |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша пшеничная молочная                                                                | 160          | 2,51                 | 3,84         | 14,93        | 156                | КП24085          |
| Чай с молоком и сахаром                                                                | 200          | 2                    | 5            | 10           | 75                 | КП24092          |
| Бутерброд с сыром (30/10)                                                              | 40           | 6,5                  | 3,6          | 18,1         | 122                | КП24080          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                 | <b>400</b>   | <b>11,01</b>         | <b>12,44</b> | <b>51,03</b> | <b>353</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                  |              |                      |              |              |                    |                  |
| Фрукты свеж. (шт.)                                                                     | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8          | 82                 | КП24061          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                          | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>8,8</b>   | <b>82</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                            |              |                      |              |              |                    |                  |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                 | 200          | 7,5                  | 5            | 15,13        | 200                | КП24010          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                             | 100          | 3,19                 | 3,33         | 14           | 137                | КП24049          |
| Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным                                          | 80           | 6,3                  | 4,2          | 8,65         | 64                 | КП24212          |
| Чай витаминизированный "Виташка"                                                       | 200          |                      |              | 9,7          | 39                 | КП24046          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6          | 48                 | ХЛСТ001          |

|                                                                                     |              |              |              |               |              |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| хлеб пшеничный формовой с витаминами и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной       | 20           | 1,62         | 2,8          | 7,06          | 45           | ХЛС1002 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                 | <b>645</b>   | <b>20,61</b> | <b>15,63</b> | <b>64,14</b>  | <b>533</b>   |         |
| <b>Полдник</b>                                                                      |              |              |              |               |              |         |
| сырники из творога с соусом молочным                                                | 90           | 5            | 4,65         | 14,2          | 146          | КП24057 |
| чай с сахаром                                                                       | 200          | 0,2          |              | 6,5           | 27           | КП24045 |
| хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной | 20           | 1,6          | 0,24         | 7,68          | 38           | ХЛС1001 |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                              | <b>320</b>   | <b>6,8</b>   | <b>4,89</b>  | <b>28,38</b>  | <b>211</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                 | <b>1 465</b> | <b>38,82</b> | <b>33,36</b> | <b>152,36</b> | <b>1 179</b> |         |

#### 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>тура |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                              |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| <b>1</b>                                                                                     | <b>2</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>     | <b>6</b>      | <b>7</b>           | <b>8</b>         |
| <b>Завтрак</b>                                                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша пшеничная молочная жидкая                                                               | 165          | 6,16                 | 7,26         | 29,04         | 205                | КП24115          |
| Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП24045          |
| Бутерброд с маслом (30/5)                                                                    | 35           | 2,71                 | 7,74         | 13,56         | 126                | КП24082          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                       | <b>400</b>   | <b>9,07</b>          | <b>15</b>    | <b>49,1</b>   | <b>358</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                        |              |                      |              |               |                    |                  |
| Кефир (с сахаром)                                                                            | 100          | 2,85                 | 3,15         | 8,8           | 76                 | КП24087          |
| Печенье                                                                                      | 20           | 0,67                 | 0,34         | 6             | 28                 | КП24176          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                                | <b>120</b>   | <b>3,52</b>          | <b>3,49</b>  | <b>14,8</b>   | <b>103</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Винегрет овощной                                                                             | 50           | 0,63                 | 1,13         | 3,62          | 28                 | КП24110          |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной                                                | 200          | 17,33                | 21,33        | 50,67         | 257                | КП24015          |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе с хуринным фаршем                                        | 115          | 6,9                  | 7,28         | 11,5          | 140                | КП24034          |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)                                                      | 200          | 0,2                  | 0,1          | 17,2          | 120                | КП24056          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 48                 | ХЛС1001          |
| Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62                 | 2,8          | 7,06          | 45                 | ХЛС1002          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                          | <b>610</b>   | <b>28,67</b>         | <b>32,94</b> | <b>99,66</b>  | <b>637</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Макароны отварные с маслом                                                                   | 100          | 2,48                 | 3,74         | 17,99         | 144                | КП24057          |
| Чай с молоком и сахаром                                                                      | 200          | 2                    | 5            | 18            | 75                 | КП24092          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 20           | 1,6                  | 0,24         | 7,68          | 38                 | ХЛС1001          |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                                       | <b>320</b>   | <b>6,08</b>          | <b>8,98</b>  | <b>43,67</b>  | <b>257</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                          | <b>1 450</b> | <b>47,34</b>         | <b>60,4</b>  | <b>207,22</b> | <b>1 355</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>тура |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                     |              | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                    |                  |
| <b>1</b>                                                                            | <b>2</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>    | <b>6</b>     | <b>7</b>           | <b>8</b>         |
| <b>Завтрак</b>                                                                      |              |                      |             |              |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                              | <b>400</b>   | <b>9,41</b>          | <b>9,74</b> | <b>43,23</b> | <b>347</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                               |              |                      |             |              |                    |                  |
| Фрукты свеж. (шт.)                                                                  | 100          | 0,4                  | 0,4         | 8,8          | 82                 | КП24061          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                       | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>  | <b>8,8</b>   | <b>82</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                         |              |                      |             |              |                    |                  |
| Салат "Степной" (Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)                             | 50           | 0,75                 | 1,75        | 3,38         | 33                 | КП24107          |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                                       | 200          | 1,47                 | 4,4         | 21,47        | 87                 | КП24026          |
| Плов из говядины                                                                    | 115          | 5,37                 | 6,21        | 14,57        | 166                | КП24050          |
| Чай витаминизированный "Витоща"                                                     | 200          |                      |             | 9,7          | 39                 | КП24046          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной | 25           | 2                    | 0,3         | 9,6          | 48                 | ХЛС1001          |

|                                                                                              |              |              |              |               |              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62         | 2,8          | 7,06          | 45           | ХЛСТ002 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                          | <b>610</b>   | <b>11,2</b>  | <b>15,46</b> | <b>65,78</b>  | <b>417</b>   |         |
| <b>Полдник</b>                                                                               |              |              |              |               |              |         |
| Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,2          |              | 6,5           | 27           | КП24045 |
| Булочка с посыпкой                                                                           | 100          | 7,4          | 7,6          | 47,8          | 290          | КП24160 |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                                       | <b>300</b>   | <b>7,6</b>   | <b>7,6</b>   | <b>54,3</b>   | <b>317</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                          | <b>1 410</b> | <b>28,61</b> | <b>33,2</b>  | <b>172,11</b> | <b>1 163</b> |         |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                              |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| <b>I</b>                                                                                     | <b>2</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>     | <b>6</b>     | <b>7</b>           | <b>8</b>         |
| <b>Завтрак</b>                                                                               |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша пшеничная молочная жидкая                                                               | 165          | 6,16                 | 7,26         | 29,04        | 265                | КП24115          |
| Чай с молоком и сахаром                                                                      | 200          | 2                    | 5            | 18           | 75                 | КП24092          |
| Бутерброд с маслом (30/5)                                                                    | 35           | 2,71                 | 7,74         | 13,56        | 126                | КП24082          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                       | <b>400</b>   | <b>10,87</b>         | <b>20</b>    | <b>60,6</b>  | <b>406</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                        |              |                      |              |              |                    |                  |
| Сок фруктовый                                                                                | 100          | 0,5                  | 0,1          | 10           | 46                 | КП24081          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                                | <b>100</b>   | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10</b>    | <b>46</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                  |              |                      |              |              |                    |                  |
| Суп картофельный с бобовыми и гречихой                                                       | 200          | 7,5                  | 5            | 35,13        | 200                | КП24010          |
| Каша гречневая рассычатая                                                                    | 100          | 3,19                 | 3,33         | 14           | 137                | КП24049          |
| Биточки рыбные с соусом томатным                                                             | 80           | 9,33                 | 5,08         | 10,67        | 125                | КП24214          |
| Напиток яблочный                                                                             | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3         | 43                 | КП24113          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6          | 48                 | ХЛСТ001          |
| Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62                 | 2,8          | 7,06         | 45                 | ХЛСТ002          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                          | <b>645</b>   | <b>23,94</b>         | <b>16,61</b> | <b>66,76</b> | <b>598</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                               |              |                      |              |              |                    |                  |
| Вал-белаш                                                                                    | 80           | 4,96                 | 6,4          | 19,04        | 162                | КП24096          |
| Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 | КП24045          |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                                       | <b>280</b>   | <b>5,16</b>          | <b>6,4</b>   | <b>25,54</b> | <b>189</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                          | <b>1 425</b> | <b>40,47</b>         | <b>43,11</b> | <b>162,9</b> | <b>1 239</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Среда

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                              |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| <b>I</b>                                                                                     | <b>2</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>     | <b>6</b>      | <b>7</b>           | <b>8</b>         |
| <b>Завтрак</b>                                                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                       | <b>400</b>   | <b>13,6</b>          | <b>11,65</b> | <b>43,26</b>  | <b>348</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                        |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрукты свеж. (ит.)                                                                           | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8           | 82                 | КП24061          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                                | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>8,8</b>    | <b>82</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свеклы на растительном масле                                                        | 50           | 1,25                 | 3,75         | 25            | 95                 | КП24090          |
| Суп с рисовой крупой                                                                         | 200          | 2,13                 | 2            | 13,33         | 135                | КП24111          |
| Макароны отварные с маслом                                                                   | 100          | 2,48                 | 3,74         | 17,99         | 144                | КП24052          |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливкой овощной                                               | 80           | 8,1                  | 4,5          | 2,9           | 84                 | КП24216          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                  | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                | КП24054          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 48                 | ХЛСТ001          |
| Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62                 | 2,8          | 7,06          | 45                 | ХЛСТ002          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                          | <b>695</b>   | <b>18,58</b>         | <b>17,14</b> | <b>103,38</b> | <b>660</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сырники из творога с соусом молочным                                                         | 90           | 5                    | 4,65         | 14,2          | 146                | КП24057          |

|                                                                                     |              |              |              |               |              |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Фруктовый                                                                           | 200          |              |              | 3,02          | 76           | КП24083 |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной | 20           | 1,6          | 0,24         | 7,68          | 38           | ХЛСТ001 |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                              | <b>320</b>   | <b>6,6</b>   | <b>4,89</b>  | <b>24,9</b>   | <b>260</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                 | <b>1 515</b> | <b>39,16</b> | <b>34,08</b> | <b>180,34</b> | <b>1 351</b> |         |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                              |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                            | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                               |              |                      |              |              |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                       | <b>400</b>   | <b>9,78</b>          | <b>18,13</b> | <b>52,94</b> | <b>411</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                        |              |                      |              |              |                    |                  |
| Сок фруктовый                                                                                | 100          | 0,5                  | 0,1          | 10           | 46                 | КП24081          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                                | <b>100</b>   | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10</b>    | <b>46</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                  |              |                      |              |              |                    |                  |
| Суп-лапша домашняя                                                                           | 200          | 4,79                 | 6,07         | 16           | 225                | КП24016          |
| Пюре гороховое                                                                               | 100          | 2,12                 | 1,23         | 19,3         | 95                 | КП24108          |
| Котлеты мясные с соусом томатным                                                             | 80           | 7,5                  | 7,2          | 8            | 130                | КП24210          |
| Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)                                                       | 200          | 0,2                  | 0,1          | 17,2         | 120                | КП24056          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6          | 48                 | ХЛСТ001          |
| Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62                 | 2,8          | 7,06         | 45                 | ХЛСТ002          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                          | <b>645</b>   | <b>18,22</b>         | <b>17,7</b>  | <b>77,16</b> | <b>663</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                               |              |                      |              |              |                    |                  |
| Картофельное пюре                                                                            | 100          | 2,51                 | 4,98         | 13,42        | 133                | КП24051          |
| Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 | КП24045          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 20           | 1,6                  | 0,24         | 7,68         | 38                 | ХЛСТ001          |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                                       | <b>320</b>   | <b>4,31</b>          | <b>5,22</b>  | <b>27,6</b>  | <b>198</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                          | <b>1 465</b> | <b>32,81</b>         | <b>41,15</b> | <b>167,7</b> | <b>1 317</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                              |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                            | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                               |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                                                       | 160          | 7,6                  | 10,93        | 25,6         | 228                | КП24048          |
| Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 | КП24045          |
| Бутерброд с сыром (30/10)                                                                    | 40           | 6,5                  | 3,6          | 18,1         | 122                | КП24080          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                       | <b>400</b>   | <b>14,3</b>          | <b>14,53</b> | <b>50,2</b>  | <b>377</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                        |              |                      |              |              |                    |                  |
| Йогурт                                                                                       | 100          | 2,1                  | 2,2          | 10           | 96                 | КП24058          |
| Печенье                                                                                      | 20           | 0,67                 | 0,34         | 6            | 28                 | КП24106          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                                | <b>120</b>   | <b>2,77</b>          | <b>2,54</b>  | <b>16</b>    | <b>124</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                  |              |                      |              |              |                    |                  |
| Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)                       | 50           | 1,75                 | 5,88         | 3,13         | 73                 | КП24124          |
| Свекольник со сметаной                                                                       | 200          | 2                    | 4,61         | 8,35         | 104                | КП24020          |
| Жаркое по-домашнему (говядина)                                                               | 115          | 5,06                 | 7,59         | 17,76        | 198                | КП24099          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                  | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5         | 110                | КП24054          |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной          | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6          | 48                 | ХЛСТ001          |
| Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной | 20           | 1,62                 | 2,8          | 7,06         | 45                 | ХЛСТ002          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                          | <b>610</b>   | <b>13,43</b>         | <b>21,22</b> | <b>73,39</b> | <b>577</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                               |              |                      |              |              |                    |                  |
| Омлет натуральный                                                                            | 80           | 6,58                 | 5,99         | 10,58        | 154                | КП24088          |
| Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 | КП24045          |

|                                                                                    |              |               |               |                 |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий" из муки пшеничной | 20           | 1,6           | 0,24          | 7,68            | 30-ХЛСТО001   |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                             | <b>300</b>   | <b>8,38</b>   | <b>6,23</b>   | <b>24,76</b>    | <b>230</b>    |
| <b>Всего в день</b>                                                                | <b>1 430</b> | <b>38,87</b>  | <b>44,52</b>  | <b>164,35</b>   | <b>1 297</b>  |
| <b>Итого</b>                                                                       |              | <b>364,37</b> | <b>394,66</b> | <b>1 692,73</b> | <b>12 437</b> |
| <b>Среднее за период</b>                                                           |              | <b>36,44</b>  | <b>39,47</b>  | <b>169,27</b>   | <b>1 244</b>  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>    |              | <b>11,72</b>  | <b>28,56</b>  | <b>54,44</b>    |               |