



Согласовано

Руководитель

М.И. Карима
С. Кляшево
0250006990

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 весенне-летний период.



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



Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: Дети до 3 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	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 "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	200	4,75	6,24	13,6	129	КП22034
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом (35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692
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

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ли печёный с сахаром
Всего в Обед	610	13,56	20,15	64,5	526	Всего в Уплотнен
Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
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	7,2	3,84	33,01	253	
Всего в день	1 330	34,71	36,04	147,94	1 203	

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
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	5,92	7,04	27,28	143	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
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	535	16,2	18,88	77,35	517	
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	1 235	29,21	30,27	131,1	960	

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						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП22181
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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	525	15,72	15,71	51,58	487	

КП22098
КП22169
ХЛПШЭЛВ

Уплотненный полдник						
Печенье с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	4,95	4,16	40,08	217	
Всего в день	1 210	30,45	29,56	141,6	1 120	

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 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 соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
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	18,86	16,79	71,53	536	
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	37,47	34,25	148,16	1 063	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП22069
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	10,43	8,79	38,87	272	
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						
Каша пшеничная молочная жидкая	110	4,11	4,84	19,36	137	КП22118
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59
Всего в Уплотненный полдник	285	6,26	5,14	33,84	216
Всего в день	1 265	37,41	35,11	157,57	1 101

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 пшеничная молочная	165	2,58	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	6,22	11,28	38,19	242	
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 бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП22252
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	13,84	14,28	74,94	529	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	80	3,12	5,6	12,8	117	КП22186
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	3,27	5,6	17,68	137	
Всего в день	1 155	23,84	31,19	144,56	963	

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
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	355	12,88	9,18	53,58	320	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП22614
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	585	10,41	14,02	86,38	548	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сметанным	90	5	2,15	14,2	146	КП22616
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	5	2,15	16,46	203	
Всего в день	1 290	28,29	25,35	165,22	1 105	

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	160	6,46	7,84	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 с курицей	205	11,28	11,28	15,07	209	КП22021
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	525	КП22693
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	18,64	19	56,64	1 008	
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	32,65	44,13	126,75	1 556	

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	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 маслом (30/10)	40	3,1	8,85	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак	355	12,74	22,59	49,55	431	
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 "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
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 соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
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	20,58	21,16	75,86	618	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпкой	80	5,92	6,08	38,24	232	КП22249
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	6,07	6,08	43,12	252	
Всего в день	1 310	42,2	49,88	172,15	1 327	
Итого		327,1	352,52	1 506,17	1 478	
Среднее за период		32,71	35,25	150,62	1 148	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,4	27,64	52,49		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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

Сезон:

Весна-лето

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	216	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	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 "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом (35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692
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	
Всего в Обед	660	12,62	18,94	69,48	
Уплотненный полдник					
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	
Кисель фруктовый	200			3,02	
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	
Всего в Уплотненный полдник	320	7,2	3,84	33,77	272
Всего в день	1 480	33,82	34,83	155,3	1 270

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
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	5,97	7,04	28,91	150	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП22248
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	645	20,5	20,1	83,8	615	
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	1 445	33,57	31,49	139,93	1 083	

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						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП22181
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	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	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	625	16,99	17,25	58,15	554	

ХЛПШЭЛВ КП22169 КП22698	Уплотненный полдник						
	и печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
	с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник		280	5	4,16	41,7	224	
Всего в день		1 410	31,87	31,67	152,35	1 211	

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 кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,61	9,18	46,59	231	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП22614
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
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	675	19,74	17,51	80,45	581	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	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	320	10,36	8,29	22,93	282	
Всего в день	1 495	38,71	34,98	158,77	1 127	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
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	10,53	9,37	41,42	289	
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
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
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	24,32	20,78	87,87	561	
Уплотненный полдник						
Каша пшённая молочная жидкая	110	4,11	4,84	19,36	137	КП22118
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом

Всего в Уплотненный полдник

Всего в день

25

2

0,3

9,6

335

6,31

5,14

35,46

223

1 415

41,56

35,69

173,55

1 155

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 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
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	405	12,93	9,18	55,2	327	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП22614
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макаронные 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	11,02	14,55	92,28	592	
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	28,95	25,88	173,51	1 175	

Каша овсяная "Геркулес"
Какао с молоком

№ рецеп-
та/Вторник

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	160	6,46	7,84	28,3	209	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	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 с курицей	205	11,28	11,28	15,07	209	КП22021
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	700	КП22693
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	19,88	20,54	64,94	1 239	
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	34,55	46,35	140,43	1 824	

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	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 маслом (30/10)	40	3,1	8,85	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак	405	13,34	23,42	52,1	448	
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 "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
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 соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
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	24,85	24,54	90,16	725	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпушкой	80	5,92	6,08	38,24	232	КП22249
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	6,12	6,08	44,74	259	
Всего в день	1 510	47,12	54,08	190,63	1 458	
Итого		351,21	367,16	1 622,51	12 567	
Среднее за период		35,12	36,72	162,25	1 257	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,18	26,29	51,64		