

Согласовано

Руководитель

А.И. Сидорова
З.И. Рахматова



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

/Исакова Г.Ф.



Основное 2-х недельное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
на весенне-летний период



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



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

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
Завтрак второй						
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	16,21	17,49	80,38	575	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	6,75	4,89	26,76	213	
Всего в день	1 245	35,87	43,25	166,3	1 258	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ

Всего в Обед	570	17,04	16,2	65,29	555	
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	100	1,33	0,27	13,53	55	КП24114
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	2,93	0,51	23,48	159	
Всего в день	1 290	33,93	28,76	139,2	1 138	

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	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	6,49	11,21	31,55	244	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	570	17,39	13,6	86,77	524	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	236	КП24134
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	230	6,24	4,64	43,07	293	
Всего в день	1 250	32,22	31,65	171,38	1 158	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	10,81	9,92	40,68	329	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	570	19,45	15,4	67,3	577	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	4,26	5,22	25,97	200	

Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	10,37	18,75	56,1	388	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	22,19	18,39	76,29	624	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	5,11	6,4	23,92	182	
Всего в день	1 265	40,9	46,85	165,07	1 269	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	160	3,52	3,36	12,72	95	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	10,17	6,96	35,7	237	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	560	16,04	20,65	84,89	614	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	6,6	4,89	24,15	250	
Всего в день	1 280	34,91	34,7	154,73	1 198	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,53	15,83	47,62	362	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055

Ванюшкины сладости "Оладушки"	1шт	2	5,6	248	160	ПОК0272
Всего в Завтрак второй	140	2	5,6	256,8	194	
Обед						
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	17,82	16,43	81,92	599	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	4,11	5,22	23,36	237	
Всего в день	1 330	33,45	43,08	409,7	1 391	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	7,6	10,93	25,6	228	КП24048
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	15,9	17	51,35	402	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	40	0,5	3,6	3,9	49	ДО7АЭ20
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22053
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	13,63	19,9	69,47	540	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	350	8,73	6,63	31,93	303	
Всего в день	1 310	41,11	46,68	161,56	1 320	
Итого		356,52	389,38	1 843,29	12 259	
Среднее за период		35,65	38,94	184,33	1 226	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,63	28,59	60,14		



Д/технолога Белокат д/сад

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Исакова 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

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,78	18,13	52,94	411	
Завтрак второй						
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	18,31	19,83	98,18	690	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	325	7,2	4,95	30,3	232	
Всего в день	1 465	38,52	46,22	190,19	1 408	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные с подливом овощным	80	12,01	8,18	9,85	161	КП24221
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ

Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Обед	675	20,58	20,14	81,36	681	
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	120	1,6	0,32	16,24	66	КП24114
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	340	3,2	0,56	26,94	189	
Всего в день	1 515	37,79	32,75	160,35	1 300	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	6,54	11,21	33,18	251	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	18,37	14,59	97,75	582	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	236	КП24134
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	280	6,24	4,64	43,82	312	
Всего в день	1 455	33,25	32,63	184,75	1 241	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	11,41	10,74	43,23	347	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	80	6,3	4,2	8,65	64	КП24212
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	21,77	16,73	77,31	669	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	120	3,01	5,98	16,1	159	КП24051
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	340	4,81	6,22	30,28	233	

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 жидкая	200	2	5	18	75	КП24092
Чай с молоком и сахаром	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,87	20	60,6	406	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Печенье	15	0,5	0,25	4,5	21	КП24106
Всего в Завтрак второй	115	3,23	3,32	8,77	75	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	675	24,71	19,71	88,87	714	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	6,4	25,54	189	
Всего в день	1 470	43,98	49,43	183,78	1 384	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	160	3,52	3,36	12,72	95	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	10,22	6,96	37,32	244	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
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	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	675	17,23	21,96	99,54	696	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	325	7	4,95	26,82	281	
Всего в день	1 500	36,55	36,07	173,68	1 317	

2-ая неделя/Четверг

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

Ванюшкины сладости "Оладушки"	1шт	2	5,6	248	160	ПОК0272
Всего в Завтрак второй	140	2	5,6	256,8	194	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	19,66	18,02	94,72	695	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	120	3,01	5,98	16,1	159	КП24051
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	340	4,61	6,22	26,8	282	
Всего в день	1 555	35,85	45,66	427,56	1 539	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	7,6	10,93	25,6	228	КП24048
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	16,5	17,83	53,9	419	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	50	0,63	4,5	4,88	61	ДО7АЭ20
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22053
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	15,55	22,42	82,13	621	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	10,02	7,73	27,4	266	
Всего в день	1 445	44,93	51,13	172,24	1 382	
Итого		385,75	419,82	2 018,97	13 444	
Среднее за период		38,58	41,98	201,9	1 344	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,48	28,1	60,07		

Плановое меню
двухнедельное

Сезон: Весна-лето
Категория: Дети до 3 лет
Диета: Все

Наименование блюда	Выход блюда (г)
1 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
КП24079 Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165
КП24044 Какао с молоком	150
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)	35
Итого	350
Завтрак второй	
Без диет	
КП24106 Печенье	15
КП24130 Молоко кипячённое	100
Итого	115
Обед	
Без диет	
КП24090 Салат из свеклы на растительном масле	40
КП24016 Суп-лапша домашняя	150
КП24035 Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	510
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24076 Сырники из творога с соусом молочным	150
КП24045 Чай с сахаром	150
0000БЕЛ Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20
Итого	270
Итого за день	1 245
1 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
КП24084 Каша манная молочная	160
КП24045 Чай с сахаром	150
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)	40
Итого	350
Завтрак второй	
Без диет	
КП24061 Фрукты свеж.(шт.)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
КП24018 Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150
КП24052 Макароны отварные с маслом	130
КП24207 Котлеты куриные	60
КП24055 Компот яблочный	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	570
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24114 Картофель отварной	100
КП24083 Кисель фруктовый	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20

		Итого	270
		Итого за день	1 290
1 нед. Среда			
Завтрак			
Без диет			
КП24105 Суп молочный с вермишелью			165
КП24045 Чай с сахаром			150
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)			35
		Итого	350
Завтрак второй			
Без диет			
КП24058 Йогурт			100
		Итого	100
Обед			
Без диет			
КП24028 Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной			150
КП24109 Каша рисовая рассыпчатая			130
КП24213 Биточки рыбные			60
КП24054 Компот из смеси сухофруктов			150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
		Итого	570
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24134 Плюшка новомосковская			80
КП24083 Кисель фруктовый			150
		Итого	230
		Итого за день	1 250
1 нед. Четверг			
Завтрак			
Без диет			
КП24085 Каша пшеничная молочная			160
КП24093 Кофейный напиток с молоком (Цикорий)			150
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)			40
		Итого	350
Завтрак второй			
Без диет			
КП24061 Фрукты свеж.(шт.)			100
		Итого	100
Обед			
Без диет			
КП24010 Суп картофельный с бобовыми и гречками			150
КП24049 Каша гречневая рассыпчатая			130
КП24211 Голубцы ленивые "Детские"			60
КП24056 Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)			150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
		Итого	570
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24051 Картофельное пюре			100
КП24045 Чай с сахаром			150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
		Итого	270
		Итого за день	1 290
1 нед. Пятница			
Завтрак			
Без диет			
КП24053 Каша рисовая молочная			165
КП24045 Чай с сахаром			150
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)			35
		Итого	350
Завтрак второй			
Без диет			

КП24087 Кефир (с сахаром)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
КП24110 Винегрет овощной	40
КП24015 Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150
КП24034 Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	510
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24052 Макароны отварные с маслом	100
КП24092 Чай с молоком и сахаром	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
Итого	270
Итого за день	1 230
2 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
КП24085 Каша пшеничная молочная	160
КП24044 Какао с молоком	150
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)	40
Итого	350
Завтрак второй	
Без диет	
КП24061 Фрукты свеж.(шт.)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
КП24107 Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40
КП24200 Суп картофельный с рыбными консервами	150
КП24050 Плов из говядины	130
КП24055 Компот яблочный	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	510
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24094 Булочка с посыпушкой	80
КП24083 Кисель фруктовый	150
Итого	230
Итого за день	1 190
2 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
КП24115 Каша пшеничная молочная жидкая	165
КП24092 Чай с молоком и сахаром	150
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)	35
Итого	350
Завтрак второй	
Без диет	
КП24130 Молоко кипяченое	100
КП24106 Печенье	15
Итого	115
Обед	
Без диет	
КП24010 Суп картофельный с бобовыми и гречками	150
КП24051 Картофельное пюре	130
КП24213 Биточки рыбные	60
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20

Уплотненный полдник		Итого	570
Без диет			
КП24096 Вак-беляш			80
КП24045 Чай с сахаром			150
	Итого		230
	Итого за день		1 265
2 нед. Среда			
Завтрак			
Без диет			
КП24105 Суп молочный с вермишелью			160
КП24045 Чай с сахаром			150
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)			40
	Итого		350
Завтрак второй			
Без диет			
КП24058 Йогурт			100
	Итого		100
Обед			
Без диет			
КП24090 Салат из свеклы на растительном масле			40
КП24111 Суп с рисовой крупой			150
КП24052 Макароны отварные с маслом			130
КП22251 Азу из отварного мяса			50
КП24055 Компот яблочный			150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
	Итого		560
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24076 Сырники из творога с соусом молочным			150
КП24083 Кисель фруктовый			150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
	Итого		270
	Итого за день		1 280
2 нед. Четверг			
Завтрак			
Без диет			
КП24079 Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая			165
КП24045 Чай с сахаром			150
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)			35
	Итого		350
Завтрак второй			
Без диет			
КП24055 Компот яблочный			100
ПОК0272 Ванюшкины сладости "Оладушки"			1шт
	Итого		140
Обед			
Без диет			
КП24016 Суп-лапша домашняя			150
КП24108 Пюре гороховое			130
КП24209 Котлеты мясные			60
КП24054 Компот из смеси сухофруктов			150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
	Итого		570
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24051 Картофельное пюре			100
КП24083 Кисель фруктовый			150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
	Итого		270
	Итого за день		1 330
2 нед. Пятница			

Завтрак	
Без диет	
КП24048 Каша "Дружба" молочная	160
КП24093 Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)	40
Итого	350
Завтрак второй	
Без диет	
КП24087 Кефир (с сахаром)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
ДО7АЭ20 Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	40
КП22053 Рассольник домашний со сметаной	150
КП24099 Жаркое по-домашнему (говядина)	130
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	510
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24088 Омлет натуральный	80
КП24045 Чай с сахаром	150
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
КП24061 Фрукты свеж.(шт.)	100
Итого	350
Итого за день	1 310

_____ / _____ /

_____ / _____ /

Плановое меню
двухнедельное

Сезон: Весна-лето
Категория: Дети с 3 до 7 лет
Диета: Все

Наименование блюда	Выход блюда (г)
1 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
КП24079 Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165
КП24044 Какао с молоком	200
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)	35
Итого	400
Завтрак второй	
Без диет	
КП24106 Печенье	15
КП24130 Молоко кипячённое	100
Итого	115
Обед	
Без диет	
КП24090 Салат из свеклы на растительном масле	50
КП24016 Суп-лапша домашняя	200
КП24035 Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	625
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24076 Сырники из творога с соусом молочным	150
КП24045 Чай с сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25
Итого	325
Итого за день	1 465
1 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
КП24084 Каша манная молочная	160
КП24045 Чай с сахаром	200
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)	40
Итого	400
Завтрак второй	
Без диет	
КП24061 Фрукты свеж.(шт.)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
КП24018 Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200
КП24052 Макароны отварные с маслом	130
КП24221 Котлеты куриные с подливом овощным	80
КП24055 Компот яблочный	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	675
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24114 Картофель отварной	120
КП24083 Кисель фруктовый	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20

		Итого	340
		Итого за день	1 515
1 нед. Среда			
Завтрак			
Без диет			
КП24105 Суп молочный с вермишелью			165
КП24045 Чай с сахаром			200
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)			35
		Итого	400
Завтрак второй			
Без диет			
КП24058 Йогурт			100
		Итого	100
Обед			
Без диет			
КП24028 Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной			200
КП24109 Каша рисовая рассыпчатая			130
КП24214 Биточки рыбные с соусом томатным			80
КП24054 Компот из смеси сухофруктов			200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
		Итого	675
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24134 Плюшка новомосковская			80
КП24083 Кисель фруктовый			200
		Итого	280
		Итого за день	1 455
1 нед. Четверг			
Завтрак			
Без диет			
КП24085 Каша пшеничная молочная			160
КП24093 Кофейный напиток с молоком (Цикорий)			200
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)			40
		Итого	400
Завтрак второй			
Без диет			
КП24061 Фрукты свеж.(шт.)			100
		Итого	100
Обед			
Без диет			
КП24010 Суп картофельный с бобовыми и гречками			200
КП24049 Каша гречневая рассыпчатая			130
КП24212 Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным			80
КП24056 Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)			200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
		Итого	675
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24051 Картофельное пюре			120
КП24045 Чай с сахаром			200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
		Итого	340
		Итого за день	1 515
1 нед. Пятница			
Завтрак			
Без диет			
КП24053 Каша рисовая молочная			165
КП24045 Чай с сахаром			200
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)			35
		Итого	400
Завтрак второй			
Без диет			

КП24087 Кефир (с сахаром)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
КП24110 Винегрет овощной	50
КП24015 Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200
КП24034 Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	625
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24052 Макароны отварные с маслом	100
КП24092 Чай с молоком и сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
Итого	320
Итого за день	1 445
2 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
КП24085 Каша пшеничная молочная	160
КП24044 Какао с молоком	200
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)	40
Итого	400
Завтрак второй	
Без диет	
КП24061 Фрукты свеж.(шт.)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
КП24107 Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50
КП24200 Суп картофельный с рыбными консервами	200
КП24050 Плов из говядины	130
КП24046 Чай витаминизированный "Витошка"	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	625
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24094 Булочка с посыпушкой	80
КП24083 Кисель фруктовый	200
Итого	280
Итого за день	1 405
2 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
КП24115 Каша пшеничная молочная жидкая	165
КП24092 Чай с молоком и сахаром	200
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)	35
Итого	400
Завтрак второй	
Без диет	
КП24130 Молоко кипяченое	100
КП24106 Печенье	15
Итого	115
Обед	
Без диет	
КП24010 Суп картофельный с бобовыми и гречками	200
КП24051 Картофельное пюре	130
КП24214 Биточки рыбные с соусом томатным	80
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20

Уплотненный полдник		Итого	073
Без диет			
КП24096 Вак-беяш			80
КП24045 Чай с сахаром			200
	Итого		280
	Итого за день		1 470
2 нед. Среда			
Завтрак			
Без диет			
КП24105 Суп молочный с вермишелью			160
КП24045 Чай с сахаром			200
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)			40
	Итого		400
Завтрак второй			
Без диет			
КП24058 Йогурт			100
	Итого		100
Обед			
Без диет			
КП24090 Салат из свеклы на растительном масле			50
КП24111 Суп с рисовой крупой			200
КП24052 Макароны отварные с маслом			130
КП22251 Азу из отварного мяса			50
КП24055 Компот яблочный			200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
	Итого		675
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24076 Сырники из творога с соусом молочным			150
КП24083 Кисель фруктовый			200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			25
	Итого		325
	Итого за день		1 500
2 нед. Четверг			
Завтрак			
Без диет			
КП24079 Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая			165
КП24045 Чай с сахаром			200
КП24082 Бутерброд с маслом (30/5)			35
	Итого		400
Завтрак второй			
Без диет			
КП24055 Компот яблочный			100
ПОК0272 Ванюшкины сладости "Оладушки"			1шт
	Итого		140
Обед			
Без диет			
КП24016 Суп-лапша домашняя			200
КП24108 Пюре гороховое			130
КП24210 Котлеты мясные с соусом томатным			80
КП24054 Компот из смеси сухофруктов			200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной			20
	Итого		675
Уплотненный полдник			
Без диет			
КП24051 Картофельное пюре			120
КП24083 Кисель фруктовый			200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный			20
	Итого		340
	Итого за день		1 555
2 нед. Пятница			

Завтрак	
Без диет	
КП24048 Каша "Дружба" молочная	160
КП24093 Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200
КП24080 Бутерброд с сыром (30/10)	40
Итого	400
Завтрак второй	
Без диет	
КП24087 Кефир (с сахаром)	100
Итого	100
Обед	
Без диет	
ДО7АЭ20 Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	50
КП22053 Рассольник домашний со сметаной	200
КП24099 Жаркое по-домашнему (говядина)	130
КП24054 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	25
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	20
Итого	625
Уплотненный полдник	
Без диет	
КП24088 Омлет натуральный	100
КП24045 Чай с сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	20
Итого	320
Итого за день	1 445

_____ / _____ /

_____ / _____ /

