



Согласовано
Руководитель



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
Набиуллин Р.Р.



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.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

000 "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./



**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	8,8	8,8	27,5	271	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	11,24	14,1	44,44	347	
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						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
Суп картофельный с вермишелью	150	4,41	6,81	6,15	199	КП22231
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Напиток яблочный	150			13,2	50	КП22007
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК000БЕЛ
Всего в Обед	525	18,1	22,96	57,59	580	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	100	6,8	5,8	37,6	232	КП22334
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	250	6,95	5,8	42,48	252	
Всего в день	1 225	36,79	42,88	158,25	1 234	

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	3,27	4,43	16,46	183	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	9,92	8,03	39,43	326	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	11,35	8,1	25	124	КП22031
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 пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	18,42	16,14	74,23	450	
Уплотненный полдник						

Каша гречневая тушенная с овощами	100	3,81	6,01	20,48	151	
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	5,41	6,25	43,16	256	
Всего в день	1 230	34,15	30,82	166,63	1 078	

1-ая неделя ... Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	7,57	9,51	30,06	175	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6	5,45	14	67	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174	КП22113
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	575	14,75	13,12	80,33	446	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	275	3,48	3,63	25,01	136	
Всего в день	1 300	29,9	30,47	145,4	853	

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	7,47	11,73	26,67	220	КП22103
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	14,12	15,33	49,64	362	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
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	110	2,58	2,73	7,76	84	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	605	18,14	18,78	57,24	549	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	6,5	7,6	29,2	211	
Всего в день	1 305	39,16	42,11	145,88	1 169	

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	6,2	5,17	2,62	82	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	8,49	8,74	16,79	127	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	2,91	1,5	9,16	68	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	6,12	4,41	11,26	161	КП22275
Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
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 пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	625	26,21	17,09	78,24	682	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29	КП22164
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	280	8,18	8,92	26,89	284	
Всего в день	1 355	45,7	34,79	125,54	1 119	

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	160	3,52	3,36	12,72	95	КП22069
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	350	10,32	8,69	38,47	269	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6	5,45	14	67	КП22037
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Напиток яблочный	150			13,2	50	КП22007
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	475	17,94	15,73	62,31	375	
Уплотненный полдник						
Каша пшённая молочная жидкая	100	3,74	4,4	17,6	125	КП22118
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	5,48	4,64	30,16	192	
Всего в день	1 195	34,15	29,45	140,74	883	

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	7,7	12,1	27,5	227	КП22103

Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29	
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	10,59	16,65	42,71	280	
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
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,58	2,73	7,76	84	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Напиток яблочный	150			13,2	50	КП22007
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	555	18,2	15,63	72,09	520	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 255	35,64	40,3	157,23	1 078	

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	160	9,65	10,74	33,5	431	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	350	16,3	14,34	56,48	573	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	2,91	1,5	9,16	68	КП22170
Суп с рисовой крупой	150	1,83	1,71	10,11	90	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 пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	585	12,31	11,99	72,1	511	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	6,5	7,6	29,2	211	
Всего в день	1 285	39,21	38,13	167,78	1 391	

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	8,8	8,8	27,5	271	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	11,24	14,1	44,44	347	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100			8,8	34	КП22007
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156

овое	130	0,09	3,1	24,44	120	КП22119
из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	525	КП22693
пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	575	20,05	24,03	83,67	1 138	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	100	6	5,2	44	246	КП22645
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	250	6,15	5,2	48,88	267	
Всего в день	1 275	37,44	43,32	185,78	1 785	

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	6,18	10,47	18,5	382	КП22106
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	12,83	14,07	41,47	524	
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	12	2,73	6,57	155	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	625	29,98	20,08	55,39	590	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	280	7,58	7,94	25,84	276	
Всего в день	1 355	53,2	42,14	126,32	1 415	
Итого		385,34	374,4	1 519,55	12 005	
Среднее за период		38,53	37,44	151,95	1 201	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,84	28,07	50,63		

Каша гречневая тушеная с овощами	100	3,81	6,01	20,48	151	
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	5,41	6,25	48,16	275	
Всего в день	1 430	26,66	27,74	166,83	1 150	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,17	10,33	32,61	192	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174	КП22113
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
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	13,5	15,49	82,81	554	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	325	3,53	3,63	26,63	143	
Всего в день	1 500	29,3	33,66	152,05	984	

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	7,47	11,73	26,67	220	КП22103
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	14,17	15,33	51,27	369	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
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	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	725	19,88	20,82	65,22	631	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	6,5	7,6	34,2	230	
Всего в день	1 525	40,95	44,15	160,49	1 277	

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	6,2	5,17	2,62	82	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	8,54	8,74	18,41	134	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	2,91	1,5	9,16	68	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
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 пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	725	28,5	18,57	88,87	763	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38	КП22164
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	330	8,43	9,24	28,86	293	
Всего в день	1 555	48,29	36,6	139,77	1 216	

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	160	3,52	3,36	12,72	95	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	400	10,42	9,26	41,02	286	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	575	20,44	18,08	69,71	485	
Уплотненный полдник						
Каша пшённая молочная жидкая	100	3,74	4,4	17,6	125	КП22118
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	5,54	4,64	31,78	199	
Всего в день	1 395	36,8	32,38	152,31	1 017	

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	7,7	12,1	27,5	227	КП22103

Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38	
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22175
Всего в Завтрак	400	10,84	16,97	44,69	290	
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	3,6	5	14	195	КП22228
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
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	17,77	18,52	66,9	597	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 475	35,51	43,59	151,89	1 162	

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	160	9,65	10,74	33,5	431	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	400	16,35	14,34	58,1	580	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	2,91	1,5	9,16	68	КП22170
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	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 пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	685	12,99	12,58	78,05	552	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	6,5	7,6	34,2	230	
Всего в день	1 485	39,95	38,72	180,35	1 458	

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	8,8	8,8	27,5	271	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	11,34	14,67	46,99	365	
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

овое	130	0,09	3,1	24,44	120	КП22119
из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	700	КП22693
пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	21,29	25,57	91,97	1 369	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	100	6	5,2	44	246	КП22645
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	6,2	5,2	50,5	273	
Всего в день	1 475	39,33	45,54	199,46	2 053	

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	6,18	10,47	18,5	382	КП22106
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	12,88	14,07	43,1	531	
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	5,9	5	11	180	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	725	23,95	22,38	62,39	626	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	330	7,63	7,94	27,46	282	
Всего в день	1 555	47,28	44,44	136,58	1 465	
Итого		382,47	392,61	1 604,85	13 114	
Среднее за период		38,25	39,26	160,48	1 311	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,67	26,94	48,95		