



Согласовано  
Руководитель

*В.В. Товарева*

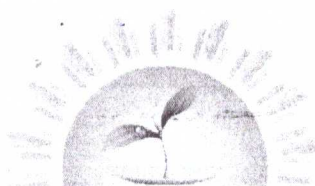


Утверждаю

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 осенне-зимний период.**





Д/технолога Белокаат д/сад

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

до 3 лет с/м

1-ая неделя/Понедельник

| 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       | 160          | 6,46                 | 7,84         | 28,3          | 209                | КП24079          |
| Какао с молоком                               | 150          | 0,3                  | 1,72         | 7,65          | 52                 | КП24044          |
| Бутерброд с сыром (30/10)                     | 40           | 6,5                  | 3,6          | 18,1          | 122                | КП24080          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>350</b>   | <b>13,26</b>         | <b>13,16</b> | <b>54,05</b>  | <b>383</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Компот яблочный                               | 100          |                      |              | 8,8           | 34                 | КП24055          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                 | <b>100</b>   |                      |              | <b>8,8</b>    | <b>34</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150          | 1,1                  | 3,3          | 16,1          | 65                 | КП24026          |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 130          | 4,15                 | 4,33         | 18,2          | 179                | КП24049          |
| Котлеты куриные с соусом томатным             | 85           | 0,13                 | 1,33         | 0,8           | 16                 | КП24068          |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)       | 150          | 0,15                 | 0,08         | 12,9          | 90                 | КП24056          |
| Хлеб пшеничный                                | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,62                 | 2,8          | 8,53          | 47                 | ШК00БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>575</b>   | <b>9,15</b>          | <b>12,14</b> | <b>66,13</b>  | <b>456</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Булочка с посыпкой                            | 60           | 4,44                 | 4,56         | 28,68         | 174                | КП24094          |
| Чай с сахаром                                 | 150          | 0,15                 |              | 4,88          | 20                 | КП24045          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>210</b>   | <b>4,59</b>          | <b>4,56</b>  | <b>33,56</b>  | <b>194</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 235</b> | <b>27,01</b>         | <b>29,86</b> | <b>162,53</b> | <b>1 067</b>       |                  |

1-ая неделя/Вторник

| 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                           | 165          | 7,84                 | 11,27        | 26,4         | 235                | КП24048          |
| Чай с сахаром                                    | 150          | 0,15                 |              | 4,88         | 20                 | КП24045          |
| Бутерброд с маслом (30/5)                        | 35           | 2,71                 | 7,74         | 13,56        | 126                | КП24082          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>350</b>   | <b>10,7</b>          | <b>19,01</b> | <b>44,84</b> | <b>381</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 вермишелью                    | 150          | 1                    | 2,56         | 10,1         | 113                | КП24012          |
| Солянка из сборных овощей                        | 130          | 2,6                  | 4,55         | 10,14        | 94                 | КП24064          |
| Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным | 85           | 7,5                  | 7,2          | 8            | 130                | КП24069          |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 150          | 0,75                 | 0,04         | 20,63        | 83                 | КП24054          |
| Хлеб пшеничный                                   | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6          | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                      | 20           | 1,62                 | 2,8          | 8,53         | 47                 | ШК00БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                              | <b>575</b>   | <b>15,47</b>         | <b>17,45</b> | <b>66,99</b> | <b>526</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                      |              |              |                    |                  |
| Сырники из творога с соусом молочным             | 90           | 5                    | 4,65         | 14,2         | 146                | КП24057          |

|                                    |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Кисель фруктовый                   | 150          |              |              | 2,27          | 57           |         |
| Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,6          | 0,24         | 7,68          | 47           | 0000БЕЛ |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b> | <b>270</b>   | <b>6,6</b>   | <b>4,89</b>  | <b>24,14</b>  | <b>250</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 295</b> | <b>33,16</b> | <b>41,74</b> | <b>144,77</b> | <b>1 239</b> |         |

# 1-ая неделя/Среда

| 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 манная молочная                                   | 160          | 6,9                  | 8,05         | 18,66         | 199                | КП24084          |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                 | <b>350</b>   | <b>15,2</b>          | <b>14,13</b> | <b>44,41</b>  | <b>373</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)                | 100          | 0,1                  | 0,05         | 8,6           | 60                 | КП24056          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                          | <b>100</b>   | <b>0,1</b>           | <b>0,05</b>  | <b>8,6</b>    | <b>60</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокачанной капусты                          | 40           | 0,9                  | 0,7          | 9             | 42                 | КП24063          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 150          | 1,3                  | 3            | 9,3           | 120                | КП24018          |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем   | 130          | 7,8                  | 8,23         | 13            | 158                | КП24034          |
| Компот яблочный                                        | 150          |                      |              | 13,2          | 50                 | КП24055          |
| Хлеб пшеничный                                         | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                            | 20           | 1,62                 | 2,8          | 8,53          | 47                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>515</b>   | <b>13,62</b>         | <b>15,03</b> | <b>62,63</b>  | <b>476</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Булочка овсяная                                        | 60           | 6,24                 | 2,08         | 31,14         | 168                | КП24089          |
| Чай с сахаром                                          | 150          | 0,15                 |              | 4,88          | 20                 | КП24045          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>                     | <b>210</b>   | <b>6,39</b>          | <b>2,08</b>  | <b>36,02</b>  | <b>188</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 175</b> | <b>35,31</b>         | <b>31,29</b> | <b>151,65</b> | <b>1 098</b>       |                  |

# 1-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 пшеничная молочная                       | 165          | 2,58                 | 3,96         | 15,4          | 161                | КП24085          |
| Чай с сахаром                                 | 150          | 0,15                 |              | 4,88          | 20                 | КП24045          |
| Бутерброд с маслом (30/5)                     | 35           | 2,71                 | 7,74         | 13,56         | 126                | КП24082          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>350</b>   | <b>5,45</b>          | <b>11,7</b>  | <b>33,84</b>  | <b>307</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 с фасолью на овощном бульоне              | 150          | 3,15                 | 3            | 7,65          | 82                 | КП24013          |
| Макароны отварные с маслом                    | 130          | 3,22                 | 4,86         | 23,38         | 187                | КП24052          |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 85           | 8,1                  | 4,5          | 2,9           | 84                 | КП24070          |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)       | 150          | 0,15                 | 0,08         | 12,9          | 90                 | КП24056          |
| Хлеб пшеничный                                | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,62                 | 2,8          | 8,53          | 47                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>575</b>   | <b>18,24</b>         | <b>15,53</b> | <b>64,96</b>  | <b>549</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Чай с сахаром                                 | 150          | 0,15                 |              | 4,88          | 20                 | КП24045          |
| Кекс для детского питания                     | 32           | 3,33                 | 1,68         | 30            | 138                | КП24059          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>250</b>   | <b>3,48</b>          | <b>1,68</b>  | <b>34,88</b>  | <b>158</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 275</b> | <b>27,57</b>         | <b>29,31</b> | <b>142,47</b> | <b>1 096</b>       |                  |

## 1-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 кукурузная молочная                      | 160          | 6,04                 | 5,41         | 29,67         | 173                | КП24086          |
| Чай витаминизированный "Витошка"              | 150          |                      |              | 7,27          | 29                 | КП24046          |
| Бутерброд с сыром (30/10)                     | 40           | 6,5                  | 3,6          | 18,1          | 122                | КП24080          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>350</b>   | <b>12,54</b>         | <b>9,01</b>  | <b>55,05</b>  | <b>324</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Напиток яблочный                              | 100          | 0,15                 | 0,05         | 5,15          | 22                 | КП24113          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                 | <b>100</b>   | <b>0,15</b>          | <b>0,05</b>  | <b>5,15</b>   | <b>22</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной | 150          | 13                   | 16           | 38            | 193                | КП24015          |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 130          | 4,15                 | 4,33         | 18,2          | 179                | КП24049          |
| Биточки рыбные с соусом томатным              | 85           | 9,33                 | 5,08         | 10,67         | 125                | КП24072          |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 150          | 0,75                 | 0,04         | 20,63         | 83                 | КП24054          |
| Хлеб пшеничный                                | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,62                 | 2,8          | 8,53          | 47                 | ШКО00БЕЛ         |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>575</b>   | <b>30,85</b>         | <b>28,55</b> | <b>105,62</b> | <b>685</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Вак-беляш                                     | 60           | 3,72                 | 4,8          | 14,28         | 121                | КП24096          |
| Чай с сахаром                                 | 150          | 0,15                 |              | 4,88          | 20                 | КП24045          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>210</b>   | <b>3,87</b>          | <b>4,8</b>   | <b>19,16</b>  | <b>141</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 235</b> | <b>47,41</b>         | <b>42,41</b> | <b>184,98</b> | <b>1 172</b>       |                  |

## 2-ая неделя/Понедельник

| 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 манная молочная                          | 165          | 7,12                 | 8,3          | 19,24         | 206                | КП24084          |
| Какао с молоком                               | 150          | 0,3                  | 1,72         | 7,65          | 52                 | КП24044          |
| Бутерброд с маслом (30/5)                     | 35           | 2,71                 | 7,74         | 13,56         | 126                | КП24082          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>350</b>   | <b>10,13</b>         | <b>17,77</b> | <b>40,45</b>  | <b>383</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Компот яблочный                               | 100          |                      |              | 8,8           | 34                 | КП24055          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                 | <b>100</b>   |                      |              | <b>8,8</b>    | <b>34</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свеклы на растительном масле         | 40           | 1                    | 3            | 20            | 76                 | КП24090          |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150          | 1,1                  | 3,3          | 16,1          | 65                 | КП24026          |
| Плов из говядины                              | 130          | 6,07                 | 7,02         | 16,47         | 187                | КП24050          |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)       | 150          | 0,15                 | 0,08         | 12,9          | 90                 | КП24056          |
| Хлеб пшеничный                                | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,62                 | 2,8          | 8,53          | 47                 | ШКО00БЕЛ         |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>515</b>   | <b>11,94</b>         | <b>16,5</b>  | <b>83,6</b>   | <b>525</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>250</b>   | <b>8,33</b>          | <b>6,23</b>  | <b>23,13</b>  | <b>221</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 215</b> | <b>30,39</b>         | <b>40,5</b>  | <b>155,98</b> | <b>1 163</b>       |                  |

## 2-ая неделя/Вторник

| 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          |
| 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          |         |
| <b>Всего в Завтрак</b>             | <b>350</b>   | <b>10,81</b> | <b>9,92</b>  | <b>40,68</b>  | <b>329</b>   |         |
| Завтрак второй                     |              |              |              |               |              |         |
| 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>    |         |
| Обед                               |              |              |              |               |              |         |
| Суп картофельный с вермишелью      | 150          | 1            | 2,56         | 10,1          | 113          | КП24012 |
| Картофельное пюре                  | 130          | 3,26         | 6,48         | 17,44         | 172          | КП24051 |
| Биточки рыбные с соусом томатным   | 85           | 9,33         | 5,08         | 10,67         | 125          | КП24072 |
| Напиток яблочный                   | 150          | 0,23         | 0,08         | 7,73          | 32           | КП24113 |
| Хлеб пшеничный                     | 25           | 2            | 0,3          | 9,6           | 59           | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                        | 20           | 1,62         | 2,8          | 8,53          | 47           | ШКО0БЕЛ |
| <b>Всего в Обед</b>                | <b>575</b>   | <b>17,43</b> | <b>17,29</b> | <b>64,07</b>  | <b>549</b>   |         |
| Уплотненный полдник                |              |              |              |               |              |         |
| Блины (2вариант)                   | 80           | 5,92         | 11,2         | 26,24         | 232          | КП24097 |
| Чай с сахаром                      | 150          | 0,15         |              | 4,88          | 20           | КП24045 |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b> | <b>230</b>   | <b>6,07</b>  | <b>11,2</b>  | <b>31,11</b>  | <b>252</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 255</b> | <b>34,71</b> | <b>38,81</b> | <b>144,66</b> | <b>1 213</b> |         |

#### 2-ая неделя/Среда

| 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                |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>350</b>   | <b>9,53</b>          | <b>15,82</b> | <b>47,62</b>  | <b>362</b>         |                  |
| Завтрак второй                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)       | 100          | 0,1                  | 0,05         | 8,6           | 60                 | КП24056          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                 | <b>100</b>   | <b>0,1</b>           | <b>0,05</b>  | <b>8,6</b>    | <b>60</b>          |                  |
| Обед                                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Свекольник со сметаной                        | 150          | 1,5                  | 3,46         | 6,26          | 78                 | КП24020          |
| Макаронные отварные с маслом                  | 130          | 3,22                 | 4,86         | 23,38         | 187                | КП24052          |
| Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным | 85           | 1,5                  | 2,55         | 8,65          | 64                 | КП24071          |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 150          | 0,75                 | 0,04         | 20,63         | 83                 | КП24054          |
| Хлеб пшеничный                                | 25           | 2                    | 0,3          | 9,6           | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,62                 | 2,8          | 8,53          | 47                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>575</b>   | <b>10,59</b>         | <b>14</b>    | <b>77,04</b>  | <b>518</b>         |                  |
| Уплотненный полдник                           |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сырники "Сюрприз"                             | 90           | 16,5                 | 16,35        | 22,35         | 294                | КП24006          |
| Чай с сахаром                                 | 150          | 0,15                 |              | 4,88          | 20                 | КП24045          |
| Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,6                  | 0,24         | 7,68          | 47                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>270</b>   | <b>18,25</b>         | <b>16,59</b> | <b>34,91</b>  | <b>361</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 295</b> | <b>38,47</b>         | <b>46,46</b> | <b>168,17</b> | <b>1 301</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                |
| Завтрак                           |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша рисовая молочная             | 160          | 4,05                 | 7,79         | 25,6         | 180                | КП24053          |
| Чай с сахаром                     | 150          | 0,15                 |              | 4,88         | 20                 | КП24045          |
| Бутерброд с сыром (30/10)         | 40           | 6,5                  | 3,6          | 18,1         | 122                | КП24080          |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>350</b>   | <b>10,7</b>          | <b>11,39</b> | <b>48,58</b> | <b>323</b>         |                  |
| Завтрак второй                    |              |                      |              |              |                    |                  |
| 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>          |                  |
| Обед                              |              |                      |              |              |                    |                  |
| Салат из белокачанной капусты     | 40           | 0,9                  | 0,7          | 9            | 42                 | КП24063          |
| Суп-лапша домашняя                | 150          | 3,59                 | 4,55         | 12           | 169                | КП24016          |

|                                         |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Печеная рассыпчатая с овощами и куриным | 130          | 7,65         | 6,86         | 11,55         | 153          | КП24035 |
| Компот яблочный                         | 150          |              |              | 13,2          | 50           | КП24055 |
| Хлеб пшеничный                          | 25           | 2            | 0,3          | 9,6           | 59           | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                             | 20           | 1,62         | 2,8          | 8,53          | 47           | ШКО0БЕЛ |
| <b>Всего в Обед</b>                     | <b>515</b>   | <b>15,76</b> | <b>15,21</b> | <b>63,88</b>  | <b>521</b>   |         |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |              |              |              |               |              |         |
| Печенье                                 | 20           | 0,67         | 0,34         | 6             | 28           | КП24106 |
| Коктейль молочный ФрутоKids             | 200          | 4,2          | 4,8          | 20            | 178          | КП22491 |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>      | <b>220</b>   | <b>4,87</b>  | <b>5,13</b>  | <b>26</b>     | <b>206</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                     | <b>1 185</b> | <b>31,73</b> | <b>32,14</b> | <b>147,25</b> | <b>1 131</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 пшеничная молочная                                                         | 165          | 2,58                 | 3,96          | 15,4            | 161                | КП24085          |
| Чай с сахаром                                                                   | 150          | 0,15                 |               | 4,88            | 20                 | КП24045          |
| Бутерброд с маслом (30/5)                                                       | 35           | 2,71                 | 7,74          | 13,56           | 126                | КП24082          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          | <b>350</b>   | <b>5,45</b>          | <b>11,7</b>   | <b>33,84</b>    | <b>307</b>         |                  |
| <b>Завтрак второй</b>                                                           |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)                                         | 100          | 0,1                  | 0,05          | 8,6             | 60                 | КП24056          |
| <b>Всего в Завтрак второй</b>                                                   | <b>100</b>   | <b>0,1</b>           | <b>0,05</b>   | <b>8,6</b>      | <b>60</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                     |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Свекла отварная(порционно)                                                      | 40           | 0,6                  |               | 2,9             | 14                 | КП24098          |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками                                          | 150          | 5,63                 | 3,75          | 11,35           | 150                | КП24010          |
| Плов из говядины                                                                | 130          | 6,07                 | 7,02          | 16,47           | 187                | КП24050          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                     | 150          | 0,75                 | 0,04          | 20,63           | 83                 | КП24054          |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 25           | 2                    | 0,3           | 9,6             | 59                 | 0000БЕЛ          |
| Хлеб ржаной                                                                     | 20           | 1,62                 | 2,8           | 8,53            | 47                 | ШКО0БЕЛ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             | <b>515</b>   | <b>16,66</b>         | <b>13,91</b>  | <b>69,47</b>    | <b>540</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                      |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Пирожки печённые с капустой                                                     | 60           | 4,08                 | 3,48          | 22,56           | 139                | КП24132          |
| Кисель фруктовый                                                                | 150          |                      |               | 2,27            | 57                 | КП24083          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>                                              | <b>210</b>   | <b>4,08</b>          | <b>3,48</b>   | <b>24,82</b>    | <b>196</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                             | <b>1 175</b> | <b>26,29</b>         | <b>29,14</b>  | <b>136,73</b>   | <b>1 103</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                                                    |              | <b>332,05</b>        | <b>361,65</b> | <b>1 539,19</b> | <b>11 582</b>      |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |              | <b>33,2</b>          | <b>36,17</b>  | <b>153,92</b>   | <b>1 158</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |              | <b>11,47</b>         | <b>28,1</b>   | <b>53,16</b>    |                    |                  |



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



Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: с 3 лет с/м

1-ая неделя/Понедельник

| 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       | 160          | 6,46                 | 7,84         | 28,3          | 209                | КП24079          |
| 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>13,36</b>         | <b>13,74</b> | <b>56,6</b>   | <b>400</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>                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,47                 | 4,4          | 21,47         | 87                 | КП24026          |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 130          | 4,15                 | 4,33         | 18,2          | 179                | КП24049          |
| Котлеты куриные с соусом томатным             | 85           | 0,13                 | 1,33         | 0,8           | 16                 | КП24068          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>675</b>   | <b>9,57</b>          | <b>13,26</b> | <b>75,8</b>   | <b>508</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Булочка с посыпушкой                          | 60           | 4,44                 | 4,56         | 28,68         | 174                | КП24094          |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП24045          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>260</b>   | <b>4,64</b>          | <b>4,56</b>  | <b>35,18</b>  | <b>201</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 435</b> | <b>28,08</b>         | <b>31,66</b> | <b>177,58</b> | <b>1 155</b>       |                  |

1-ая неделя/Вторник

| 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                           | 165          | 7,84                 | 11,27        | 26,4         | 235                | КП24048          |
| 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>10,75</b>         | <b>19,01</b> | <b>46,46</b> | <b>388</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 вермишелью                    | 200          | 1,33                 | 3,41         | 13,47        | 151                | КП24012          |
| Солянка из сборных овощей                        | 130          | 2,6                  | 4,55         | 10,14        | 94                 | КП24064          |
| Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным | 85           | 7,5                  | 7,2          | 8            | 130                | КП24069          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                              | <b>675</b>   | <b>16,05</b>         | <b>18,31</b> | <b>77,24</b> | <b>591</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                      |              |              |                    |                  |
| Сырники из творога с соусом молочным             | 90           | 5                    | 4,65         | 14,2         | 146                | КП24057          |

|                                    |              |             |              |              |              |      |
|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Кисель фруктовый                   | 200          |             |              | 3,02         | 76           |      |
| Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,6         | 0,24         | 7,68         | 47           | 0000 |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b> | <b>320</b>   | <b>6,6</b>  | <b>4,89</b>  | <b>24,9</b>  | <b>269</b>   |      |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 495</b> | <b>33,8</b> | <b>42,61</b> | <b>157,4</b> | <b>1 330</b> |      |

# 1-ая неделя/Среда

| 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 манная молочная                                   | 160          | 6,9                  | 8,05         | 18,66         | 199                | КП24084          |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                 | <b>400</b>   | <b>15,8</b>          | <b>14,95</b> | <b>46,96</b>  | <b>390</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 белокачанной капусты                          | 40           | 0,9                  | 0,7          | 9             | 42                 | КП24063          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200          | 1,73                 | 4            | 12,4          | 160                | КП24018          |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем   | 130          | 7,8                  | 8,23         | 13            | 158                | КП24034          |
| 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                 | ШКО00БЕЛ         |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>615</b>   | <b>14,05</b>         | <b>16,03</b> | <b>70,13</b>  | <b>533</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Булочка овсяная                                        | 60           | 6,24                 | 2,08         | 31,14         | 168                | КП24089          |
| Чай с сахаром                                          | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП24045          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>                     | <b>260</b>   | <b>6,44</b>          | <b>2,08</b>  | <b>37,64</b>  | <b>195</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 375</b> | <b>36,79</b>         | <b>33,16</b> | <b>164,72</b> | <b>1 165</b>       |                  |

# 1-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 пшеничная молочная                       | 165          | 2,58                 | 3,96         | 15,4          | 161                | КП24085          |
| 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>5,5</b>           | <b>11,7</b>  | <b>35,46</b>  | <b>314</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 с фасолью на овощном бульоне              | 200          | 4,2                  | 4            | 10,2          | 109                | КП24013          |
| Макароны отварные с маслом                    | 130          | 3,22                 | 4,86         | 23,38         | 187                | КП24052          |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 85           | 8,1                  | 4,5          | 2,9           | 84                 | КП24070          |
| 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                 | ШКО00БЕЛ         |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>675</b>   | <b>19,34</b>         | <b>16,56</b> | <b>71,81</b>  | <b>606</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП24045          |
| Кекс для детского питания                     | 32           | 3,33                 | 1,68         | 30            | 138                | КП24059          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>300</b>   | <b>3,53</b>          | <b>1,68</b>  | <b>36,5</b>   | <b>165</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 475</b> | <b>28,77</b>         | <b>30,34</b> | <b>152,57</b> | <b>1 166</b>       |                  |

## 1-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 кукурузная молочная                      | 160          | 6,04                 | 5,41         | 29,67         | 173                | КП24086          |
| Чай витаминизированный "Витошка"              | 200          |                      |              | 9,7           | 39                 | КП24046          |
| Бутерброд с сыром (30/10)                     | 40           | 6,5                  | 3,6          | 18,1          | 122                | КП24080          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>400</b>   | <b>12,54</b>         | <b>9,01</b>  | <b>57,47</b>  | <b>334</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 крестьянский с крупой (пшено) со сметаной | 200          | 17,33                | 21,33        | 50,67         | 257                | КП24015          |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 130          | 4,15                 | 4,33         | 18,2          | 179                | КП24049          |
| Биточки рыбные с соусом томатным              | 85           | 9,33                 | 5,08         | 10,67         | 125                | КП24072          |
| 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                 | ШКО00БЕЛ         |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>675</b>   | <b>35,43</b>         | <b>33,89</b> | <b>125,17</b> | <b>777</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Вак-беляш                                     | 60           | 3,72                 | 4,8          | 14,28         | 121                | КП24096          |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП24045          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>260</b>   | <b>3,92</b>          | <b>4,8</b>   | <b>20,78</b>  | <b>148</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 435</b> | <b>52,39</b>         | <b>47,8</b>  | <b>213,42</b> | <b>1 305</b>       |                  |

## 2-ая неделя/Понедельник

| 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 манная молочная                          | 165          | 7,12                 | 8,3          | 19,24         | 206                | КП24084          |
| 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>10,23</b>         | <b>18,34</b> | <b>43</b>     | <b>401</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         | 40           | 1                    | 3            | 20            | 76                 | КП24090          |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,47                 | 4,4          | 21,47         | 87                 | КП24026          |
| Плов из говядины                              | 130          | 6,07                 | 7,02         | 16,47         | 187                | КП24050          |
| 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                 | ШКО00БЕЛ         |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>615</b>   | <b>12,36</b>         | <b>17,62</b> | <b>93,26</b>  | <b>577</b>         |                  |
| <b>Уплотненный 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                                | 20           | 1,6                  | 0,24         | 7,68          | 47                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>300</b>   | <b>8,38</b>          | <b>6,23</b>  | <b>24,76</b>  | <b>228</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 415</b> | <b>31,46</b>         | <b>42,3</b>  | <b>171,02</b> | <b>1 251</b>       |                  |

## 2-ая неделя/Вторник

| 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          |
| 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          |         |
| <b>Всего в Завтрак</b>             | <b>400</b>   | <b>11,41</b> | <b>10,74</b> | <b>43,23</b>  | <b>347</b>   |         |
| Завтрак второй                     |              |              |              |               |              |         |
| 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>    |         |
| Обед                               |              |              |              |               |              |         |
| Суп картофельный с вермишелью      | 200          | 1,33         | 3,41         | 13,47         | 151          | КП24012 |
| Картофельное пюре                  | 130          | 3,26         | 6,48         | 17,44         | 172          | КП24051 |
| Биточки рыбные с соусом томатным   | 85           | 9,33         | 5,08         | 10,67         | 125          | КП24072 |
| Напиток яблочный                   | 200          | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43           | КП24113 |
| Хлеб пшеничный                     | 25           | 2            | 0,3          | 9,6           | 59           | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной                        | 20           | 1,62         | 2,8          | 8,53          | 47           | ШКО0БЕЛ |
| <b>Всего в Обед</b>                | <b>675</b>   | <b>17,84</b> | <b>18,17</b> | <b>70,01</b>  | <b>598</b>   |         |
| Уплотненный полдник                |              |              |              |               |              |         |
| Блины (2вариант)                   | 80           | 5,92         | 11,2         | 26,24         | 232          | КП24097 |
| Чай с сахаром                      | 200          | 0,2          |              | 6,5           | 27           | КП24045 |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b> | <b>280</b>   | <b>6,12</b>  | <b>11,2</b>  | <b>32,74</b>  | <b>259</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 455</b> | <b>35,77</b> | <b>40,51</b> | <b>154,78</b> | <b>1 285</b> |         |

## 2-ая неделя/Среда

| 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                |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>400</b>   | <b>9,58</b>          | <b>15,82</b> | <b>49,24</b>  | <b>369</b>         |                  |
| Завтрак второй                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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>          |                  |
| Обед                                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Свекольник со сметаной                        | 200          | 2                    | 4,61         | 8,35          | 104                | КП24020          |
| Макароны отварные с маслом                    | 130          | 3,22                 | 4,86         | 23,38         | 187                | КП24052          |
| Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным | 85           | 1,5                  | 2,55         | 8,65          | 64                 | КП24071          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>675</b>   | <b>11,34</b>         | <b>15,16</b> | <b>86</b>     | <b>571</b>         |                  |
| Уплотненный полдник                           |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сырники "Сюрприз"                             | 90           | 16,5                 | 16,35        | 22,35         | 294                | КП24006          |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП24045          |
| Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,6                  | 0,24         | 7,68          | 47                 | 0000БЕЛ          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>            | <b>320</b>   | <b>18,3</b>          | <b>16,59</b> | <b>36,53</b>  | <b>368</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 495</b> | <b>39,72</b>         | <b>47,68</b> | <b>181,78</b> | <b>1 354</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                |
| Завтрак                           |              |                      |              |             |                    |                  |
| Каша рисовая молочная             | 160          | 4,05                 | 7,79         | 25,6        | 180                | КП24053          |
| 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>10,75</b>         | <b>11,39</b> | <b>50,2</b> | <b>329</b>         |                  |
| Завтрак второй                    |              |                      |              |             |                    |                  |
| 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>          |                  |
| Обед                              |              |                      |              |             |                    |                  |
| Салат из белокачанной капусты     | 40           | 0,9                  | 0,7          | 9           | 42                 | КП24063          |
| Суп-лапша домашняя                | 200          | 4,79                 | 6,07         | 16          | 225                | КП24016          |

|                                                |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| речневая рассыпчатая с овощами и куриным<br>шм | 130          | 7,65         | 6,86         | 11,55         | 153          | КП24035 |
| 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 |
| <b>Всего в Обед</b>                            | <b>615</b>   | <b>16,96</b> | <b>16,73</b> | <b>72,28</b>  | <b>594</b>   |         |
| Уплотненный полдник                            |              |              |              |               |              |         |
| Печенье                                        | 20           | 0,67         | 0,34         | 6             | 28           | КП24106 |
| Коктейль молочный ФрутоKids                    | 200          | 4,2          | 4,8          | 20            | 178          | КП22491 |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>             | <b>220</b>   | <b>4,87</b>  | <b>5,13</b>  | <b>26</b>     | <b>206</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                            | <b>1 335</b> | <b>32,98</b> | <b>33,65</b> | <b>157,28</b> | <b>1 211</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 пшеничная молочная                                                             | 165          | 2,58                 | 3,96          | 15,4            | 161                | КП24085          |
| 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>5,5</b>           | <b>11,7</b>   | <b>35,46</b>    | <b>314</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>                                                                         |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Свекла отварная(порционно)                                                          | 40           | 0,6                  |               | 2,9             | 14                 | КП24098          |
| Суп картофельный с бобовыми и гречкой                                               | 200          | 7,5                  | 5             | 15,13           | 200                | КП24010          |
| Плов из говядины                                                                    | 130          | 6,07                 | 7,02          | 16,47           | 187                | КП24050          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                 | <b>615</b>   | <b>18,79</b>         | <b>15,17</b>  | <b>80,12</b>    | <b>618</b>         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                          |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Пирожки печённые с капустой                                                         | 60           | 4,08                 | 3,48          | 22,56           | 139                | КП24132          |
| Кисель фруктовый                                                                    | 200          |                      |               | 3,02            | 76                 | КП24083          |
| <b>Всего в Уплотненный полдник</b>                                                  | <b>260</b>   | <b>4,08</b>          | <b>3,48</b>   | <b>25,58</b>    | <b>215</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                 | <b>1 375</b> | <b>28,86</b>         | <b>30,45</b>  | <b>151,16</b>   | <b>1 192</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                                                        |              | <b>348,61</b>        | <b>380,16</b> | <b>1 681,71</b> | <b>12 415</b>      |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                                            |              | <b>34,86</b>         | <b>38,02</b>  | <b>168,17</b>   | <b>1 241</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в<br/>% от калорийности</b> |              | <b>11,23</b>         | <b>27,56</b>  | <b>54,18</b>    |                    |                  |