

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурун Р.В.

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Категория питающихся: Дети с 3 до 7 лет

Сезон

Осень-зима

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП25049	Каша "Дружба" молочная	165	8/11/26/235	КП25084	Каша пшённная молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	100	0/0/14/55	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	100	0/0/9/60
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокочанной капусты	50	1/1/11/52	ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1/2/8/154
КП25033	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203	КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158
ДГ26036	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120	ДГ26008	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	70	6/4/9/64
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25046	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199	КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед				Обед			
ДГ26026	Рассольник овощной со сметаной	180	2/3/12/106	КП25033	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203
КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	КП25100	Пюре гороховое	110	2/1/21/104
ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	100	2/6/15/126	КП25216	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146

КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП25083	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25029	Напиток яблочный	100	0/0/5/22
Обед				Обед			
КП25071	Свекла отварная(порционно)	50	1/0/4/18	КП25117	Салат из белокачанной капусты	50	1/1/11/52
КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1/4/19/167	КП25034	Суп с рисовой крупой	180	2/2/12/121
ДГ26025	Плов из рисовой крупы с говяжим фаршем	120	6/6/15/173	ДГ26036	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162	КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	80	6/5/12/149
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	7/4/14/180	ДГ26028	Суп гороховый с томатом	180	7/4/14/186
КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146	КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146
ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
КП25084	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149	ДГ26022	Булочка с посыпкой	80	6/6/38/232
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП25072	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25023	Печенье в ассортименте	40	

КП25023	Печенье в ассортименте	40		КП25078	Йогурт	100	2/2/10/96
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1/1/11/60	ДГ26029	Свекольник со сметаной	180	2/4/8/94
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	180	2/4/11/149	КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	110	4/4/15/151
ДГ26043	Рагу овощное с куриным фаршем	120	7/7/9/122	ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Полдник				Полдник			
ДГ26021	Булочка домашняя	80	6/9/43/280	ДГ26013	Рагу из овощей	100	2/7/11/124
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34