

Согласовано
Руководитель

до *10.05.2023* *Н.С. Урманова*



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

/Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню

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





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)н: Весна-лето
астная категория: Дети до 3 лет пос.

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
о с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
оброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
о в Завтрак	350	9,11	13,38	46,12	292	
Завтрак второй						
от из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП22008
о в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
артофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
ток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
пшеничный для детского питания с витаминами и зом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
о в Обед	475	16,54	19,25	65,69	496	
Полдник						
фельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
пшеничный для детского питания с витаминами и ом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
о в Полдник	270	4,26	5,22	25,97	200	
о в день	1 195	30,4	37,88	151,54	1 044	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП22124
сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
род с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
о в Завтрак	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
о в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
"Студенческий" (картофель, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
еник ленинградский с крупой перловой со ой	150	1,3	3	9,3	120	КП22031
из говядины, макароны отварные с (35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692
из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
еничный для детского питания с витаминами и	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	560	10,11	16,91	60,19	516	
Полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	7,35	3,84	35,62	217	
Всего в день	1 280	31,41	32,8	146,25	1 156	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	7,57	9,51	30,06	175	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП22248
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП22316
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,22	3,19	26,61	172	КП22113
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	10,44	12,9	61,43	435	
Полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник	325	7,18	7,43	48,91	281	
Всего в день	1 400	27,29	32,04	150,4	987	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	9,24	7,56	38,38	303	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП22181
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02

Всего в Обед	525	16,24	15,67	64,47	536	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Полдник	250	16,5	16,35	24,62	351	
Всего в день	1 230	42,37	39,98	136,26	1 272	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	8,56	9,18	44,96	224	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	50	0,75		3,62	18	КП22194
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	2,5	2,12	14	98	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	19,68	16,85	70,13	549	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	10,6	11,99	36,18	290	
Всего в день	1 345	41,66	38,07	154,89	1 089	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	10,43	8,79	38,87	272	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	475	16,64	20	71,69	448	
Полдник						
Каша пшённая молочная жидкая	100	3,74	4,4	17,6	125	КП22118
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01

Всего в Полдник	270	5,48	4,64	30,16	192	
Всего в день	1 200	32,96	33,83	149,51	994	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	6,23	11,28	38,19	242	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	100	0,1	0,05	8,6	350	КП22693
Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	8,6	350	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,51	3,67	15,4	151	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	555	19,89	16,6	85,69	618	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 255	32,56	35,93	161,15	1 432	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП22121
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	12,88	9,18	53,58	320	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП22260
Макаронные отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	585	10,41	14,02	86,37	547	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Полдник	250	16,5	16,35	24,62	351	
Всего в день	1 290	41,89	41,75	174,56	1 315	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	9,11	13,38	46,12	292	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	525	КП22693
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	575	22,71	22,53	82,85	1 139	
Полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Всего в Полдник	275	4,66	5,28	27,89	212	
Всего в день	1 300	36,63	41,24	162,02	1 664	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП22106
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	14,49	14,87	49,38	377	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	10,88	17,17	53,24	456	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	9,25	8,24	27,56	254	
Всего в день	1 350	37,43	40,33	133,8	1 114	
Итого		354,6	373,86	1 520,38	12 067	
Среднее за период		35,46	37,39	152,04	1 207	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,75	27,88	50,4		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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

Сезон:

Весна-лето

Возрастная категория: Дети с 3 до 7 лет пос

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,21	13,95	48,67	310	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	575	16,95	20,13	71,63	545	
Полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	4,31	5,22	27,6	207	
Всего в день	1 395	30,96	39,41	157,9	1 107	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	660	12,62	18,94	69,47	566	
Полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	7,4	3,84	37,25	224	
Всего в день	1 480	34,02	34,83	158,77	1 220	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,17	10,33	32,61	192	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП22248
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП22316
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,22	3,19	26,61	172	КП22113
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	725	11,02	14,08	66,09	472	
Полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник	375	7,23	7,43	50,53	288	
Всего в день	1 600	28,52	34,05	159,23	1 048	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	9,29	7,56	40	310	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП22181
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02

Всего в Обед	625	17,68	17,2	75,34	620	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Полдник	300	16,5	16,35	25,37	370	
Всего в день	1 430	43,87	41,51	149,51	1 381	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,61	9,18	46,59	231	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	50	0,75		3,62	18	КП22194
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22557
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	725	20,59	17,59	77,37	592	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	11,1	13,24	40,68	309	
Всего в день	1 545	43,11	40,05	168,26	1 158	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	10,53	9,37	41,42	289	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	575	20,78	21,02	94,33	517	
Полдник						
Каша пшённая молочная жидкая	100	3,74	4,4	17,6	125	КП22118
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01

Всего в Полдник	320	5,54	4,64	31,78	199
Всего в день	1 400	37,25	35,43	176,33	1 087

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	6,73	12,53	42,69	261	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	23,78	19,68	85,49	723	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 475	37,4	40,31	168,48	1 259	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП22121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	12,93	9,18	55,2	327	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макаронные отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	685	11,02	14,55	92,28	591	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Полдник	300	16,5	16,35	25,37	370	
Всего в день	1 490	42,55	42,28	182,85	1 385	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,21	13,95	48,67	310	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	700	КП22693
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	23,96	24,07	91,15	1 370	
Полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Всего в Полдник	325	4,71	5,28	29,52	219	
Всего в день	1 500	38,37	43,41	179,34	1 944	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	14,54	14,87	51	384	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	725	14,98	20,57	63,25	546	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	9,3	8,24	29,18	261	
Всего в день	1 550	41,63	43,72	147,06	1 217	
Итого		377,68	395	1 647,75	12 807	
Среднее за период		37,77	39,5	164,77	1 281	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,8	27,76	51,46		