

Согласовано

Руководитель



Мед-

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 10,5 часов

в Белокатайском районе на осенне-зимний период.

(Срок реализации 01.09.2022-28.02.2023)

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



Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Дети до 3 лет**
 Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22124	Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120
КП22226	Бутерброд с маслом	20/5	1,78	2,97	7,74	21
КП22089	Какао с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
	Всего в Завтрак		6,87	9,81	30,64	192
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	2	7	30	183
КП22155	Плов из куриного филе	100	10,27	10,4	10,13	153
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		15,82	18,38	65,67	462
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15	0,38	4,88	20
	Всего в Уплотненный полдник		6,39	5,01	45,84	254
	Всего в день		29,49	33,6	151,95	956

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	130	4,85	5,72	22,88	162
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	20/10	4,88	2,7	13,58	92
	Всего в Завтрак		11,53	10,14	44,11	306
	Завтрак второй					
КП22169	Кисель фруктовый	100			10	38
	Всего в Завтрак второй				10	38
	Обед					
КП22126	Уха с крупой	140/10	3,5	0,8	8,3	55
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	100	9,55	10,66	11,22	180
КП22007	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	16,65	50
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		16,46	12,45	53,98	379
	Уплотненный полдник					
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15	0,38	4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
	Всего в Уплотненный полдник		2,91	3,28	15,62	138
	Всего в день		30,9	25,87	123,72	861

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	130	4,08	5,28	21,76	151
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22226	Бутерброд с маслом	20/5	1,78	2,97	7,74	21
	Всего в Завтрак		7,36	12	43	228
	Завтрак второй					
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
	Всего в Завтрак второй		2,81	0,05	3,63	26
	Обед					
КП22191	Морковь тертая с сахаром	30	0,61	1,35	4,35	30
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,5	2,6	25	150
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,15	21,85	135
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	60/25	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	1,35	0,07	2,39	46
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		19,77	15,27	79,41	584
	Уплотненный полдник					
КП22172	Рагу из овощей	90	1,2	3	9,48	51
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15	0,38	4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Уплотненный полдник		4,68	4,28	32,17	165
	Всего в день		34,62	31,61	158,2	1 003

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	20/10	4,88	2,7	13,58	92
	Всего в Завтрак		9,54	7,16	31,56	221
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	150	1,3	3,4	29	179
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50	3,33	3,83	1,56	72
КП22176	Картофельное пюре	100	0,33	1,67	13,42	79
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		8,52	9,88	69,51	456
	Уплотненный полдник					
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
	Всего в Уплотненный полдник		11	10,9	29,9	253
	Всего в день		31,8	31	135,24	985

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

КП22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22226	Бутерброд с маслом	20/5	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			7	11,74	33,02	198
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	11,1	34
Всего в Завтрак второй			0,05	0,05	11,1	34
Обед						
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,1	3,3	16,1	65
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	12,01	8,18	9,85	161
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	1,35	0,07	2,39	46
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			23,39	16,05	69,22	515
Уплотненный полдник						
КП22179	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	2,83	19,66	121
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15	0,38	4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Уплотненный полдник			4,18	4,35	35,02	202
Всего в день			34,63	32,2	148,37	948

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	130	6,38	4,95	20,3	152
КП22089	Какао с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
КП22226	Бутерброд с маслом	20/5	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			9,96	9,64	35,69	224
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	150	1	25	28	199
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	100	3,07	2,4	23,07	120
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	0,28	1,19	1,77	19
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			7,91	29,57	78,38	464
Уплотненный полдник						
КП22181	Винегрет овощной	30	0,38	0,68	2,18	17
КП22183	Картофель отварной запеченный	90	1,8	1,98	13,5	80
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15	0,38	4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			5,66	3,94	38,36	211
Всего в день			23,92	43,55	162,23	946

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5,29	6,41	23,14	172
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	20/10	4,88	2,7	13,58	92

Всего в Завтрак			11,97	10,84	44,37	315
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй			2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22154	Салат из моркови	30	0,61	0,6	6,75	36
КП22209	Уря с птицей	150/15	5,26	3,32	9,14	88
КП22146	Расстегаи с рыбными консервами	80	8	5,52	28,32	197
КП22007	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	16,65	50
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			17,28	10,42	78,67	465
Уплотненный полдник						
КП22172	Рагу из овощей	90	1,2	3	9,48	51
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15	0,38	4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			4,68	4,28	32,17	165
Всего в день			36,66	28,61	159,48	1 000

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22121	Каша кукурузная молочная	130	4,94	4,42	24,27	141
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22226	Бутерброд с маслом	20/5	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			8,22	11,14	45,51	219
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
Всего в Завтрак второй			2,81	0,05	3,63	26
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	2	7	30	183
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50	3,33	3,83	1,56	72
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			12,16	14,28	77,69	515
Уплотненный полдник						
КП22254	Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
Всего в Уплотненный полдник			9,28	5,76	46,04	275
Всего в день			32,47	31,23	172,87	1 035

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22103	Каша пшеничная молочная	130	4,85	5,2	23,75	157
КП22089	Какао с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	20/10	4,88	2,7	13,58	92
Всего в Завтрак			11,53	9,63	44,98	301
Завтрак второй						
КП22169	Кисель фруктовый	100			10	38
Всего в Завтрак второй					10	38
Обед						
КП22192	Салат витаминный	30	0,45	1,35	3,3	27

КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой сметаной	со	150/5	1,3	3	9,3	120
КП22120	Пюре гороховое		100	2,06	1,2	18,8	92
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным		60/25	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)		150	1,35	0,07	2,39	46
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной		20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед				16	13,72	59,61	508
			Уплотненный полдник				
КП22163	Омлет натуральный		80	1,16	2,67	1,47	71
КП22003	Чай с сахаром		150	0,15	0,38	4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной		20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник				4,64	3,95	24,16	185
Всего в день				32,17	27,3	138,74	1 032

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,07	5,29	21,75	151
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
КП22226	Бутерброд с маслом	20/5	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			7,65	9,98	37,14	224
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	11,1	34
Всего в Завтрак второй			0,05	0,05	11,1	34
Обед						
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский сметаной	со 150/5	0,98	2,73	6,57	55
КП22167	Макаронные отварные с маслом	90	2,23	2,83	19,66	121
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	0,28	1,19	1,77	19
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			7,05	7,74	53,54	321
Уплотненный полдник						
КП22233	Булочка сдобная	80	5,92	6,08	38,24	232
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15	0,38	4,88	20
Всего в Уплотненный полдник			6,07	6,46	43,11	252
Всего в день			20,82	24,22	144,9	830
Итого			307,49	309,2	1 495,68	9 595
Среднее за период			30,75	30,92	149,57	960
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,82	29	62,35	

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

/Наблюдатель Р.Р.И.



Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Дети с 3 до 7 лет**
 Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22124	Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
	Всего в Завтрак		7,74	11,34	37,12	280
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,67	9,33	40	244
КП22155	Плов из куриного филе	100	10,27	10,4	10,13	153
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		16,57	20,74	78,25	534
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
	Всего в Уплотненный полдник		6,44	5,14	47,46	261
	Всего в день		31,15	37,62	172,63	1 121

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	130	4,85	5,72	22,88	162
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	25/10	5,69	3,15	15,84	107
	Всего в Завтрак		12,94	11,17	48,92	338
	Завтрак второй					
КП22169	Кисель фруктовый	100			10	38
	Всего в Завтрак второй				10	38
	Обед					
КП22223	Уха с крупой	185/15	4,67	1,07	11,07	73
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	100	9,56	10,66	11,22	180
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		17,66	12,74	62,3	414
	Уплотненный полдник					
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
	Всего в Уплотненный полдник		2,96	3,41	17,25	145
	Всего в день		33,56	27,32	138,47	934

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,07	5,29	21,75	151
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
	Всего в Завтрак		8,12	14,22	51,42	317
	Завтрак второй					
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
	Всего в Завтрак второй		2,81	0,05	3,63	26
	Обед					
КП22191	Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/10	6	3,47	33,33	200
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,15	21,85	135
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	60/25	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		21,92	16,62	89,98	659
	Уплотненный полдник					
КП22172	Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Уплотненный полдник		4,87	4,74	34,85	177
	Всего в день		37,73	35,62	179,88	1 179

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	25/10	5,69	3,15	15,84	107
	Всего в Завтрак		10,95	8,18	36,38	253
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	200	1,73	4,53	38,67	239
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50	3,33	3,83	1,56	72
КП22176	Картофельное пюре	100	0,33	1,67	13,42	79
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		9,03	11,04	81,75	527
	Уплотненный полдник					
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
	Всего в Уплотненный полдник		11	10,9	34,9	272
	Всего в день		33,72	33,19	157,29	1 107

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

КП22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			7,77	13,95	41,45	286
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй			0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,4	21,47	87
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	12,01	8,18	9,85	161
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			24,21	17,18	75,39	552
Уплотненный полдник						
КП22179	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	2,84	19,67	121
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Уплотненный полдник			4,23	4,47	36,64	208
Всего в день			36,72	35,71	163,49	1 093

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	130	6,38	4,95	20,3	152
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			10,83	11,18	42,17	312
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22232	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	100	3,07	2,4	23,07	120
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	0,28	1,19	1,77	19
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			8,31	37,93	90,28	541
Уплотненный полдник						
КП22181	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
КП22183	Картофель отварной запеченный	90	1,8	1,98	13,5	80
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			5,83	4,29	40,71	223
Всего в день			25,37	53,79	182,96	1 123

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5,29	6,41	23,14	172
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	25/10	5,69	3,15	15,84	107

Всего в Завтрак			13,38	11,86	49,18	348
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй			2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22154	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
КП22128	Уря с птицей	200/15	8,67	5,47	15,07	145
КП22146	Расстегаи с рыбными консервами	80	8	5,52	28,32	197
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			20,91	12,8	92,4	551
Уплотненный полдник						
КП22172	Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			4,87	4,74	34,85	177
Всего в день			41,89	32,47	180,7	1 130

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22121	Каша кукурузная молочная	130	4,94	4,42	24,27	141
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			8,99	13,35	53,94	307
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
Всего в Завтрак второй			2,81	0,05	3,63	26
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,67	9,33	40	244
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50	3,33	3,83	1,56	72
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			12,9	16,64	90,27	587
Уплотненный полдник						
КП22254	Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
Всего в Уплотненный полдник			9,28	5,76	51,04	294
Всего в день			33,98	35,8	198,87	1 214

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22103	Каша пшеничная молочная	130	4,85	5,2	23,75	157
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	25/10	5,69	3,15	15,84	107
Всего в Завтрак			12,94	10,65	49,79	333
Завтрак второй						
КП22169	Кисель фруктовый	100			10	38
Всего в Завтрак второй					10	38
Обед						
КП22192	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36

КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200/5	1,73	4	12,4	160
КП22120	Пюре гороховое	100	2,07	1,2	18,8	92
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	60/25	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			17,03	15,2	64,6	573
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			4,69	4,07	25,78	192
Всего в день			34,66	29,92	150,17	1 135

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,07	5,29	21,75	151
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			8,52	11,52	43,62	311
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй			0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200/5	1,31	3,64	8,76	73
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	2,84	19,67	121
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	0,28	1,19	1,77	19
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			7,46	8,67	58,31	350
Уплотненный полдник						
КП22233	Булочка сдобная	80	5,92	6,08	38,24	232
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
Всего в Уплотненный полдник			6,12	6,58	44,74	259
Всего в день			22,6	26,87	156,67	966
Итого			331,37	348,3	1 681,13	11 003
Среднее за период			33,14	34,83	168,11	1 100
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,05	28,49	61,12	