

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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



Категория питающихся: Дети до 3 лет пос.

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			
КП25072	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	7/16/45/332	Завтрак ИТОГО		350	12/11/51/341
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	1/1/9/48	КП25045	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76
КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169	КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1/3/16/139
КП25022	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141	КП25155	Макаронник с говяжьим фаршем	120	17/16/38/362
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		505	16/15/62/552	Обед ИТОГО		505	24/25/112/763
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25103	Сырники из творога с соусом молочным	150	5/5/14/146	КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		290	7/12/39/366	Уплотненный полдник ИТОГО		300	5/6/30/239
Понедельник ИТОГО			30/43/155/1332	Понедельник ИТОГО			41/42/202/1425
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	150	0/2/8/52	КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	2/2/8/52
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		350	13/14/45/373	Завтрак ИТОГО		350	8/14/37/339
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25175	Рассольник овощной со сметаной	150	1/3/10/88	КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169
КП25040	Макаронны отварные с маслом	110	3/4/20/158	КП25100	Пюре гороховое	110	2/1/21/104
КП25061	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	60	8/4/3/84	КП25101	Котлеты куриные	60	9/5/3/104
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского	25	2/0/10/59

ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		555	17/14/71/516	Обед ИТОГО		555	19/14/66/571
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172	КП25103	Сырники из творога с соусом молочным	150	5/5/14/146
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Уплотненный полдник ИТОГО		300	5/6/30/239	Уплотненный полдник ИТОГО		290	7/12/39/366
Вторник ИТОГО			35/34/155/1210	Вторник ИТОГО			34/40/151/1358
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	6/12/34/307	Завтрак ИТОГО		350	13/12/42/341
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159
Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159	Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159
Обед				Обед			
КП25174	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1/2/7/128	КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	1/1/9/48
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	110	3/2/28/142	КП25174	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1/2/7/128
КП25096	Биточки рыбные	60	9/5/11/125	КП25022	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141
КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		555	17/12/76/549	Обед ИТОГО		505	14/12/65/503
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25077	Вак-беляш	100	6/8/24/202	КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	130	10/8/20/243
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
				КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Уплотненный полдник ИТОГО		250	6/8/29/222	Уплотненный полдник ИТОГО		320	12/15/48/426
Среда ИТОГО			31/34/149/1237	Среда ИТОГО			41/41/165/1429
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25054	Какао с молоком	150	0/2/8/52
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		350	12/11/51/341	Завтрак ИТОГО		350	10/18/51/394
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	6/4/11/150	КП25025	Суп гороховый с томатом	150	6/4/11/155
КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146	КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146
КП25066	Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	60	1/5/4/115	КП25110	Фишболы рыбные	60	9/5/11/125
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		555	15/17/68/597	Обед ИТОГО		555	22/17/67/580
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25173	Омлет натуральный	130	24/13/3/36	КП25173	Омлет натуральный	130	24/13/3/36

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		300	28/17/25/139	Уплотненный полдник ИТОГО		300	26/13/16/103
Четверг ИТОГО			55/45/153/1159	Четверг ИТОГО			58/48/143/1159
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216	КП25074	Каша пшеничная молочная	160	3/4/15/156
КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	2/2/8/52	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	12/18/51/394	Завтрак ИТОГО		350	9/8/38/298
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25080	Кефир	100	3/3/9/76
Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокачанной капусты	40	1/1/9/42	КП25178	Свекольник со сметаной	150	2/3/6/78
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1/3/9/124	КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158
КП25020	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	120	7/6/11/142	КП25104	Котлеты мясные	60	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	150	0/0/7/29	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		505	13/13/53/441	Обед ИТОГО		555	18/17/72/552
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25098	Булочка молочная	100	9/5/51/281	КП25098	Булочка молочная	100	9/5/51/281
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
Уплотненный полдник ИТОГО		250	9/5/53/338	Уплотненный полдник ИТОГО		250	9/5/56/301
Пятница ИТОГО			37/39/166/1249	Пятница ИТОГО			39/33/175/1227

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 40/40/161/1278