

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



Сезон:

Весна-лето

Возрастная 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						
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						
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП22008
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот яблочный	150			13,2	50	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	16,32	19,18	71,17	515	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	370	14,2	11,62	46,97	403	
Всего в день	1 295	40,12	44,21	178,02	1 265	

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	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	350	13,55	11,65	41,63	342	
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)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП22031
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692

Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	550	9,77	15,74	59,58	502	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	270	7,2	3,84	33,01	253	
Всего в день	1 270	30,92	31,63	143,02	1 179	

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						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	150	10,13	11,04	21,25	239	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	495	15,6	17,48	74,65	491	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Уплотненный полдник	325	7,18	7,43	48,91	281	
Всего в день	1 270	32,45	36,62	163,61	1 043	

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	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136

Каша гречневая рассыпчатая	110	3,51	3,67	15,4	151	КП22173
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	595	18,96	19,49	62,7	610	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Печенье	20	0,67	0,33	6	28	ФК00012
Всего в Уплотненный полдник	270	17,17	16,68	30,62	379	
Всего в день	1 320	45,76	44,13	140,48	1 374	

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						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП22170
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 свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	19,86	19,79	91,53	612	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	280	11,35	12,79	37,68	309	
Всего в день	1 345	42,58	41,81	177,8	1 171	

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	КП22572
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
Компот яблочный	150			13,2	50	КП22614

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	16,42	19,92	77,17	467	
Уплотненный полдник						
Каша пшённая молочная жидкая	110	4,11	4,84	19,36	137	КП22118
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	280	5,86	5,08	31,92	204	
Всего в день	1 210	33,11	34,19	156,75	1 025	

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 смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП22008
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
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 яблочный	150			13,2	50	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	555	19,14	16,57	78,27	587	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 255	32,22	35,87	158,89	1 106	

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	40	1	3	20	76	КП22170
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП22260
Макароны 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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	10,16	13,27	81,38	529	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Печенье	20	0,67	0,33	6	28	ФК00012
Всего в Уплотненный полдник	270	17,17	16,68	30,62	379	
Всего в день	1 300	42,31	41,33	175,57	1 324	

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						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП22614
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	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)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП22693
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	22,72	22,53	82,86	705	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	375	4,82	6,34	28,85	226	
Всего в день	1 400	36,64	42,25	166,63	1 256	

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 маслом (30/10)	40	3,1	8,85	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак	355	11,09	20,12	46,78	399	
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)	40	1,4	4,7	2,5	58	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
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	10,51	16,27	52,47	445	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	280	10	9,04	29,06	273	
Всего в день	1 350	34,41	45,47	131,92	1 142	
Итого		370,52	397,52	1 592,7	11 886	
Среднее за период		37,05	39,75	159,27	1 189	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,47	30,1	53,6		

**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	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 вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот яблочный	200			17,6	67	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	16,65	20,03	78,94	570	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	420	14,25	11,62	48,6	410	
Всего в день	1 495	40,6	45,71	186,21	1 335	

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,макаронны 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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	660	12,62	18,94	69,48	567	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	320	7,2	3,84	33,77	272	
Всего в день	1 480	33,82	34,83	155,3	1 270	

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						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	150	10,13	11,04	21,25	239	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	595	19,75	18,35	80,42	583	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Уплотненный полдник	375	7,23	7,43	50,53	287	
Всего в день	1 470	37,25	38,32	173,56	1 158	

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	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173

Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	20,99	21,93	72,79	710	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Печенье	20	0,67	0,33	6	28	ФК00012
Всего в Уплотненный полдник	320	17,17	16,68	31,37	398	
Всего в день	1 550	47,85	46,57	152,97	1 500	

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						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
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 свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	20,99	21,26	105,45	676	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	330	11,85	14,04	42,18	327	
Всего в день	1 555	44,27	44,52	197,84	1 260	

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	КП22572
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	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	24,32	20,78	87,87	561	
Уплотненный полдник						
Каша пшённая молочная жидкая	110	4,11	4,84	19,36	137	КП22118
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	330	5,91	5,08	33,54	211	
Всего в день	1 410	41,16	35,63	171,63	1 143	

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 гренками	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 яблочный	200			17,6	67	КП22614
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	675	22,78	19,63	75,6	681	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 475	36,41	40,26	158,59	1 217	

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
Макароны 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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	11,02	14,55	92,28	592	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Печенье	20	0,67	0,33	6	28	ФК00012
Всего в Уплотненный полдник	320	17,17	16,68	31,37	398	
Всего в день	1 510	43,22	42,61	188,86	1 414	

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	120	КП22693
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	675	23,96	24,07	91,16	791	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85	0,16	1,06	0,96	14	КП22641
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	425	4,87	6,34	30,48	232	
Всего в день	1 600	38,54	44,47	180,31	1 379	

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 маслом (30/10)	40	3,1	8,85	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак	405	11,14	20,12	48,4	406	
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
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	14,95	20,84	63,1	549	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	330	10,05	9,04	30,68	279	
Всего в день	1 560	38,95	50,04	145,8	1 260	
Итого		402,06	422,95	1 711,06	12 936	
Среднее за период		40,21	42,3	171,11	1 294	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,43	29,43	52,91		