

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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

Категория питающихся: Дети до 3-х лет, аллергия

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			
ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	165	5/6/15/153	ЛАК0006	Каша пшённая на воде с раст. маслом	160	5/11/22/161
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		350	8/6/33/256	Завтрак ИТОГО		350	8/11/42/275
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	150	1/1/13/123
Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69	Завтрак второй ИТОГО		150	1/1/13/123
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	1/1/9/48	КП25036	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1/3/16/65
КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187
КП25022	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153	ДГ26003	Котлеты мясные	60	8/7/8/130
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
Обед ИТОГО		515	17/16/65/566	Обед ИТОГО		575	17/15/90/568
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	130	2/1/19/97	КП25117	Салат из белокачанной капусты	40	1/1/9/42
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25023	Печенье в ассортименте	40		ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
				КП25023	Печенье в ассортименте	40	
Уплотненный полдник ИТОГО		340	4/1/31/200	Уплотненный полдник ИТОГО		380	6/6/41/234
Понедельник ИТОГО			30/23/144/1091	Понедельник ИТОГО			32/33/186/1200
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0001	Каша манная на воде с раст. маслом	160	4/5/13/105	ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/2/24/123
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
Завтрак ИТОГО		350	7/5/33/219	Завтрак ИТОГО		350	6/2/42/226
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69

Обед				Обед			
ДГ26020	Рассольник овощной	150	1/3/10/88	КП25102	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	1/1/3/26
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187	КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169
ДГ26005	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	60	1/5/4/115	ЛАК0005	Пюре гороховое	130	3/2/24/120
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	ДГ26001	Котлеты куриные	60	9/5/3/104
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		575	10/16/77/578	Обед ИТОГО		615	21/16/72/614
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25071	Свекла отварная(порционно)	40	1/0/3/14	ЛАК0006	Каша пшённая на воде с раст. маслом	150	5/10/21/151
ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46	КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138
ДГ26024	Булочка сдобная	50	12/5/21/180				
Уплотненный полдник ИТОГО		390	18/10/56/386	Уплотненный полдник ИТОГО		420	10/12/63/392
Вторник ИТОГО			35/31/175/1265	Вторник ИТОГО			38/30/192/1301
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
ЛАК0038	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/2/24/123	ЛАК0001	Каша манная на воде с раст. маслом	160	4/5/13/105
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		350	6/2/42/226	Завтрак ИТОГО		350	7/5/33/219
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25029	Напиток яблочный	150	0/0/8/32	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		150	0/0/8/32	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	1/1/9/48	КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	1/1/9/48
ДГ26023	Борщ с капустой и картофелем	150	1/2/7/128	ДГ26023	Борщ с капустой и картофелем	150	1/2/7/128
КП25047	Каша перловая рассыпчатая	130	3/3/21/144	ДГ26018	Плов из говядины	130	6/7/16/187
ДГ26027	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9/10/13/98	ДГ26009	Компот из клубники с яблоками	150	0/0/13/50
КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47				
Обед ИТОГО		575	18/19/82/574	Обед ИТОГО		515	12/10/67/517
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	130	4/5/12/120	ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126
ДГ26012	Биточки рыбные	60	9/5/11/125	ДГ26030	Фишболы рыбные	60	9/5/11/125
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25023	Печенье в ассортименте	40		65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47

65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП25023	Печенье в ассортименте	40	
Уплотненный полдник ИТОГО		440	15/10/36/312	Уплотненный полдник ИТОГО		440	14/10/41/318
Среда ИТОГО			39/31/168/1144	Среда ИТОГО			33/25/150/1136
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
ЛАК2069	Вермишель отварная	160	4/3/13/95	АЛ00006	Каша геркулесовая на воде без сахара	165	2/5/7/76
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
Завтрак ИТОГО		350	7/3/33/209	Завтрак ИТОГО		350	5/5/25/179
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69	Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	6/4/11/150	КП25220	Салат "Бодрость" (лук, масло растительное)	40	0/2/1/23
ЛАК0012	Картофель отварной	130	3/3/20/116	ДГ26028	Суп гороховый с томатом	150	6/4/11/155
ДГ26007	Голубцы ленивые "Детские"	60	6/4/9/64	КП25047	Каша перловая рассыпчатая	130	3/3/21/144
ДГ26009	Компот из клубники с яблоками	150	0/0/13/50	ДГ26007	Голубцы ленивые "Детские"	60	6/4/9/64
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58
				ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
Обед ИТОГО		575	19/14/72/486	Обед ИТОГО		615	19/13/77/540
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАКТ007	Каша пшеничная вязкая на воде с раст. маслом	130	5/6/23/162	ДГ26032	Вак-беляш	100	6/8/24/202
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46	КП25023	Печенье в ассортименте	40	
КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Уплотненный полдник ИТОГО		400	10/8/68/366	Уплотненный полдник ИТОГО		390	6/8/38/304
Четверг ИТОГО			37/25/188/1130	Четверг ИТОГО			31/26/155/1092
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
АЛ00006	Каша геркулесовая на воде без сахара	165	2/5/7/76	ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	3/2/23/119
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		350	5/5/25/179	Завтрак ИТОГО		350	6/2/43/233
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25029	Напиток яблочный	150	0/0/8/32	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		150	0/0/8/32	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокочанной капусты	40	1/1/9/42	ДГ26035	Свекольник	150	2/3/6/78
КП25039	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1/3/9/120	ЛК22566	Макаронные отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187
КП25020	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	8/7/12/153	ДГ26003	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
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
Обед ИТОГО		515	14/14/56/450	Обед ИТОГО		575	18/15/80/581
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187	КП24116	Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0/4/3/49
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	130	3/8/20/164
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25098	Булочка молочная	50	4/2/26/141	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
				КП25098	Булочка молочная	50	4/2/26/141
Уплотненный полдник ИТОГО		350	9/7/59/432	Уплотненный полдник ИТОГО		390	9/14/64/420
Пятница ИТОГО			28/26/148/1093	Пятница ИТОГО			33/31/196/1316

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 34/28/170/1177