

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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



Категория питающихся: Дети с 3 до 7 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			
КП25041	Каша манная молочная	165	7/8/19/206	КП25049	Каша "Дружба" молочная	160	8/11/26/228
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед				Обед			
Б325054	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1/1/11/60	Б325059	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95
Б325028	Суп с рисовой крупой	200	2/2/13/135	Б325063	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1/4/21/185
Б326214	Рагу из овощей с куриным мясом	130	1/4/11/61	Б326028	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	Б324050	Картофель тушеный с овощами	120	3/7/18/151
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209	КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Обед				Обед			
Б325060	Рассольник овощной со сметаной	200	2/3/13/118	Б330088	Морковь отварная тертая с сахаром	50	1/2/7/50
КП25040	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186	Б325027	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
Б326037	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130	КП25100	Пюре гороховое	130	3/2/25/123
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	Б326036	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46

Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
Б325059	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95	КП25216	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
Б325055	Картофель запеченный	100	3/3/26/140	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47				
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25069	Суп молочный с вермишелью	165	4/3/13/98
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Обед				Обед			
Б326216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171	Б325054	Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1/1/11/60
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	130	3/3/33/168	Б326228	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207
Б326041	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	Б325055	Картофель запеченный	130	4/4/34/182
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	Б326040	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	70	6/4/9/64
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БУФ4Д01	Вак-беляш	100	6/8/24/202	КП25084	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж. (шт.) яблоко	100	0/0/9/82	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159
Обед				Обед			
Б325059	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95	П324005	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	50	1/2/6/45
Б325029	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	Б326216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171
Б325055	Картофель запеченный	130	4/4/34/182	Б325023	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153
Б326039	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46				
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25084	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149	КП25073	Макаронные изделия с тертым сыром	120	9/7/18/224
КП25092	Чай с молоком и сахаром	200	2/5/18/75	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27

ХЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП25072	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209
КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25080	Кефир	100	3/3/9/76
Обед				Обед			
ПЗ24005	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	50	1/2/6/45	БЗ25062	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	2/4/12/165
БЗ25027	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	БЗ26215	Жаркое по-домашнему с говяжим фаршем	130	6/9/20/224
БЗ25022	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	8/7/12/153	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46				
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БУФ4Д05	Слойка с творогом 80гр	80	8/12/18/212	БУФ4Д05	Слойка с творогом 80гр	80	8/12/18/212
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27

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			
КП25041	Каша манная молочная	165	7/8/19/206	КП25049	Каша "Дружба" молочная	160	8/11/26/228
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 второй				Завтрак второй			
КП25029	Напиток яблочный	100	0/0/5/22	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед				Обед			
Б325054	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	1/1/9/48	Б325059	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76
Б325028	Суп с рисовой крупой	150	2/2/10/101	Б325063	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1/3/16/139
Б326214	Рагу из овощей с куриным мясом	120	1/3/11/57	Б326028	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	Б324050	Картофель тушеный с овощами	110	2/7/17/139
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	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209	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 второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25029	Напиток яблочный	100	0/0/5/22
Обед				Обед			
Б325060	Рассольник овощной со сметаной	150	1/3/10/88	Б325088	Морковь отварная тертая с сахаром	40	1/2/6/40
КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	Б325027	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169
ДГ26003	Котлеты мясные	60	8/7/8/130	КП25100	Пюре гороховое	110	2/1/21/104
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	ДГ26001	Котлеты куриные	60	9/5/3/104
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46

Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БЗ25059	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76	КП25216	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/14
БЗ25055	Картофель запеченный	100	3/3/26/140	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
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47				
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25054	Какао с молоком	150	0/2/8/52
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159	КП25029	Напиток яблочный	100	0/0/5/22
Обед				Обед			
БЗ26216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1/2/7/128	БЗ25054	Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	1/1/9/48
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	110	3/2/28/142	БЗ26228	Суп гороховый с томатом	150	6/4/11/155
ДГ26012	Биточки рыбные	60	9/5/11/125	БЗ25055	Картофель запеченный	110	3/3/29/154
КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50	ДГ26007	Голубцы ленивые "Детские"	60	6/4/9/64
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БУФ4Д01	Вак-беляш	100	6/8/24/202	КП25084	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149
КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
				ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП25054	Какао с молоком	150	0/2/8/52	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж. (шт.) яблоко	100	0/0/9/82	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159
Обед				Обед			
БЗ25059	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76	ПЗ24005	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	40	1/2/4/36
БЗ25029	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	6/4/11/150	БЗ26216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1/2/7/128
БЗ25055	Картофель запеченный	110	3/3/29/154	БЗ25023	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141
БЗ26039	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46				
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25084	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149	КП25073	Макаронные изделия с твердым сыром	110	8/7/16/205
КП25092	Чай с молоком и сахаром	150	2/4/14/56	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП25072	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209
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 второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25080	Кефир	100	3/3/9/76
Обед				Обед			
ПЗ24005	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	40	1/2/4/36	БЗ25062	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1/3/9/124
БЗ25027	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169	БЗ26215	Жаркое по-домашнему с говяжим фаршем	120	5/8/19/206
БЗ25022	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	120	7/6/11/142	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	150	0/0/7/29	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46				
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БУФ4Д05	Слойка с творогом 80гр	80	8/12/18/212	БУФ4Д05	Слойка с творогом 80гр	80	8/12/18/212
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	КП25027	Чай с сахаром	150	0/0/5/20