

ОГЛАСОВАНО

ПЛАТ

УВЕДОМЛЕНИЕ

202

10. Исключительный №1

Директор ООО «Центр питания»

/Урманова Н.С./

**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
на весенне-летний период
(Срок реализации с 01.04.2023-31.08.2023)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети до 3 лет пос.**
Диета:

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	165	4,15	6,45	19,24	151
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	350	6,59	11,74	36,18	227
	Завтрак второй					
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46
	Обед					
КП22338	Салат "Пестрый" на растительном масле(свекла,яблоко)	50	0,5	2,5	5,19	45
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169
КП22155	Плов из куриного филе	130	6,07	7,8	6,85	210
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	535	14,65	18,72	58,56	605
	Полдник					
КП22163	Омлет натуральный	90	7,4	6,74	11,9	173
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
	Всего в Полдник	260	9,15	6,98	24,45	240
	Всего в день	1 245	30,89	37,54	129,19	1 119

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	160	5,97	7,04	28,16	199
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	350	14,28	13,12	53,91	374
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22187	Маринад без томата	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22293	Суп с гречневой крупой	150	1,3	3,4	7,5	66
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	535	19,52	25,66	67,94	571
	Полдник					

КП22280	Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	
КП22003	Чай с сахаром	150	0,13		4,88	
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	
КП22207	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	
Всего в Полдник		370	7,95	9,04	50,56	323
Всего в день		1 355	44,48	50,89	176,67	1 322

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	165	5,58	7,15	22	248
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		350	9,22	14,47	44,79	329
Завтрак второй						
КП22246	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
Всего в Завтрак второй		100	4,1	4,2	10	96
Обед						
КП22248	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150
КП22566	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144
КП22092	Гуляш из отварного мяса В2	60	6,84	9,72	10,92	126
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		565	19,22	21,74	85,35	611
Полдник						
КП22172	Рагу из овощей	110	1,47	3,67	11,59	62
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Полдник		300	3,88	4,24	30,14	157
Всего в день		1 315	36,41	44,65	170,29	1 193

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	160	3,52	3,36	12,72	95
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	10,17	6,96	35,7	238
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
ДО7АЭ20	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50				
КП22190	Суп с пшенной крупой	150	3,6	2,4	7	119
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22176	Картофельное пюре	120	2,8	5,51	16,1	144
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		625	25,43	19,29	72,24	611

Полдник						
65	Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294
2169	Кисель фруктовый	150			2,27	57
Всего в Полдник		250	16,5	16,35	24,62	351
Всего в день		1 325	52,5	43	142,35	1 247

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	165	4,73	6,38	14,96	153
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22201	Бутерброд с маслом	35	2,39	4,59	13,62	106
Всего в Завтрак		350	8,62	14,71	42,07	315
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22182	Винегрет овощной(1вар весна)	50	0,63	1,13	3,62	28
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,83	4	16,8	165
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		625	21,99	20,47	79,93	595
Полдник						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	120	9	7,3	18	224
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Полдник		290	10,75	7,54	30,56	291
Всего в день		1 365	44,09	45,78	156,82	1 257

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22201	Бутерброд с маслом	35	2,39	4,59	13,62	106
Всего в Завтрак		350	5,28	10,27	36,67	319
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй		100	0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
сп2231	Суп картофельный с вермишелью	150	1	25	28	199
КП22114	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161
КП22251	Азу из отварного мяса	60	8,4	9,9	2,52	127
КП22476	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		585	17,81	41,73	114,76	764
Полдник						
КП22163	Омлет натуральный	90	7,4	6,74	11,9	173
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	
Всего в Полдник		280	9,82	7,32	30,46	
Всего в день		1 315	33,4	59,41	191,89	1 315

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	160	6,46	7,84	28,3	209
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	14,77	13,92	54,05	383
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22209	Уря с птицей	150	5,26	3,32	9,14	88
КП22172	Рагу из овощей	150	2	5	15,8	85
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		505	11,91	12,26	53,02	332
Полдник						
КП22248	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	60	0,9	2,1	4,05	39
КП22276	Вак-беяш	100	6,2	8	23,8	202
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59
Всего в Полдник		335	9,25	10,4	42,33	320
Всего в день		1 290	38,66	39,64	153,66	1 090

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	165	6,23	5,58	30,6	178
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		350	8,52	9,15	44,77	223
Завтрак второй						
Д07ИЩ19	Кефир(1 вариант)	100	2,63	0,06	6,25	37
Всего в Завтрак второй		100	2,63	0,06	6,25	37
Обед						
КП22012	Салат картофельный с зелёным горошком (картофель, зел. горошек, лук, масло раст.)	50	1,63	5	5,12	73
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,83	4	16,8	165
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,51	10	160
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		625	23,62	23,14	79,47	662
Полдник						
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22169	Кисель фруктовый	150			2,27	57

Всего в Полдник	250	5	2,15	16,47	203
Всего в день	1 325	39,76	34,5	146,95	1 125

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					
КП22280	Суп молочный с крупой рисовой	160	2,77	3,31	11,63	86
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	350	10,77	10,66	43,23	265
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
КП22049	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193
КП22176	Картофельное пюре	120	2,8	5,51	16,1	144
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	625	34,08	32,85	120,81	748
	Полдник					
ДОПБ008	Пирожки печеные с яблоками	100	9,48	5,31	1,6	92
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36
	Всего в Полдник	250	10,43	5,34	1,79	128
	Всего в день	1 325	55,68	49,25	175,62	1 188

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	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	345	7,85	12,23	38,27	317
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120
КП22120	Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	525	29,05	12,99	68,85	577
	Полдник					
КП22187	Маринад без томата	30	0,38	2,7	2,93	37
КП22566	Макароны отварные с маслом	110	2,73	4,11	19,78	158
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
	Всего в Полдник	360	4,9	7,05	36,89	269
	Всего в день	1 330	44,53	35,34	148,28	1 217
	Итого		420,4	439,99	1 591,72	12 154

Среднее за период	42,04	44	159,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,84	32,58	52,39

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./



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

Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Дети с 3 до 7 лет пос**
 Диета:

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	165	4,15	6,45	19,24	151
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	400	6,69	12,32	38,73	245
	Завтрак второй					
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46
	Обед					
КП22338	Салат "Пестрый" на растительном масле(свекла,яблоко)	50	0,5	2,5	5,19	45
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225
КП22155	Плов из куриного филе	150	7	9	7,9	242
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	655	16,81	21,44	68,34	712
	Полдник					
КП22163	Омлет натуральный	90	7,4	6,74	11,9	173
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
	Всего в Полдник	310	9,2	6,98	26,08	247
	Всего в день	1 465	33,19	40,83	143,15	1 250

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	160	5,97	7,04	28,16	199
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	400	14,88	13,94	56,46	391
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22187	Маринад без томата	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22293	Суп с гречневой крупой	200	1,74	4,54	10	88
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	150	14,33	16	16,83	270
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	655	22,11	28,94	79,55	656

КП22280	Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	
КП22207	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	17
Всего в Полдник		420	8	9,04	52,18	330
Всего в день		1 575	47,72	54,99	192,46	1 432

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	165	5,58	7,15	22	248
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		400	9,72	15,72	49,29	348
Завтрак второй						
КП22246	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
Всего в Завтрак второй		100	4,1	4,2	10	96
Обед						
КП22248	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200
КП22566	Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172
КП22092	Гуляш из отварного мяса В2	60	6,84	9,72	10,92	126
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		685	21,29	23,38	99,86	701
Полдник						
КП22172	Рагу из овощей	110	1,47	3,67	11,59	62
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6	28
Всего в Полдник		350	3,93	4,24	31,77	164
Всего в день		1 535	39,03	47,54	190,92	1 308

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	160	3,52	3,36	12,72	95
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		400	10,22	6,96	37,32	244
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
ДО7АЭ20	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50				
КП22190	Суп с пшенной крупой	200	4,8	3,2	9,33	159
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22176	Картофельное пюре	120	2,8	5,51	16,1	144
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		725	26,88	20,1	81,44	678

Полдник						
365	Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294
2169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
Всего в Полдник		300	16,5	16,35	25,37	370
Всего в день		1 525	54	43,81	153,94	1 340

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	165	4,73	6,38	14,96	153
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	35	2,39	4,59	13,62	106
Всего в Завтрак		400	9,12	15,96	46,57	334
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22182	Винегрет овощной(1вар весна)	50	0,63	1,13	3,62	28
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,83	4	16,8	165
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		725	22,35	21,56	89,69	634
Полдник						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	120	9	7,3	18	224
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
Всего в Полдник		340	10,8	7,54	32,18	298
Всего в день		1 565	45,01	48,13	172,71	1 320

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22201	Бутерброд с маслом	35	2,39	4,59	13,62	106
Всего в Завтрак		400	5,38	10,85	39,22	336
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй		100	0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
сп2231	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265
КП22114	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161
КП22251	Азу из отварного мяса	60	8,4	9,9	2,52	127
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		685	18,17	50,06	128,82	848
Полдник						
КП22163	Омлет натуральный	90	7,4	6,74	11,9	173

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68
КП22244	Печенье	20	0,67	0,34	6
Всего в Полдник		330	9,87	7,32	32,08
Всего в день		1 515	33,91	68,32	210,12

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	160	6,46	7,84	28,3	209
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		400	15,37	14,74	56,6	400
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22209	Уря с птицей	200	7,01	4,43	12,19	117
КП22172	Рагу из овощей	150	2	5	15,8	85
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		605	13,73	13,39	58,64	372
Полдник						
КП22248	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	60	0,9	2,1	4,05	39
КП22276	Вак-беяш	100	6,2	8	23,8	202
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59
Всего в Полдник		385	9,3	10,4	43,95	327
Всего в день		1 490	41,13	41,59	163,45	1 154

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	165	6,23	5,58	30,6	178
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		400	8,57	9,15	46,39	230
Завтрак второй						
Д07ИЩ19	Кефир(1 вариант)	100	2,63	0,06	6,25	37
Всего в Завтрак второй		100	2,63	0,06	6,25	37
Обед						
КП22012	Салат картофельный с зелёным горошком (картофель, зел. горошек, лук, масло раст.)	50	1,63	5	5,12	73
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	9	7,9	21	173
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,83	4	16,8	165
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,51	10	160
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		725	31,89	28,32	100,77	807
Полдник						
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76

Всего в Полдник	300	5	2,15	17,22	222
Всего в день	1 525	48,08	39,68	170,64	1 296

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					
КП22280	Суп молочный с крупой рисовой	160	2,77	3,31	11,63	86
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	400	11,27	11,91	47,73	283
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	4	9,4	13,1	200
КП22176	Картофельное пюре	120	2,8	5,51	16,1	144
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	725	25,08	26,25	100,31	772
	Полдник					
ДОПБ008	Пирожки печеные с яблоками	100	9,48	5,31	1,6	92
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
	Всего в Полдник	300	10,74	5,36	1,85	140
	Всего в день	1 525	47,49	43,91	159,69	1 242

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	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	395	7,95	12,8	40,82	334
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160
КП22120	Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	625	35,25	14,92	92,83	664
	Полдник					
КП22187	Маринад без томата	30	0,38	2,7	2,93	37
КП22566	Макаронь отварные с маслом	110	2,73	4,11	19,78	158
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47
	Всего в Полдник	360	4,9	7,05	36,89	269
	Всего в день	1 480	50,83	37,84	174,81	1 322
	Итого					

Среднее за период	44,04	46,67	173,19	1 317
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,38	31,89	52,6	