

Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»

/Набиуллин Р.Р.



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
в Белокатайском районе на зимний период.
(Срок реализации 01.02.2023-28.02.2023)

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



Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети до 3 лет**
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	150	3,8	5,9	17,6	138
КП22226	Бутерброд с маслом	25	1,78	2,97	7,74	21
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
Всего в Завтрак			5,88	10,6	32,99	211
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22155	Плов из куриного филе	130	13,35	13,52	13,17	199
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			22,13	19,83	46,2	494
Уплотненный полдник						
КП22334	Пирожки печённые с капустой	100	6,8	5,8	37,6	232
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Уплотненный полдник			6,95	5,8	42,48	252
Всего в день			35,36	36,63	131,47	1 004

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	150	5,6	6,6	26,4	187
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	30	4,88	2,7	13,58	92
Всего в Завтрак			12,28	11,77	47,63	331
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй			2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22471	Уха с крупой	150	3,5	0,8	8,3	55
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			19,25	15,57	53,9	433
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	100	1,44	3,33	1,83	89
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Уплотненный полдник			3,19	3,57	15,99	156
Всего в день			37,46	33,99	121,78	974

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					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	150	4,7	6,1	25,1	174
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22226	Бутерброд с маслом	25	1,78	2,97	7,74	21
	Всего в Завтрак		7,98	12,82	46,34	251
	Завтрак второй					
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
	Всего в Завтрак второй		2,81	0,05	3,63	26
	Обед					
КП22191	Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	4,5	2,6	25	150
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	5,28	28,41	175
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		20,12	17,83	105,64	671
	Уплотненный полдник					
КП22172	Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Уплотненный полдник		4,82	4,24	33,22	171
	Всего в день		35,73	34,93	188,83	1 119

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	150	3,3	3,15	11,93	89
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	30	4,88	2,7	13,58	92
	Всего в Завтрак		9,98	8,32	33,16	233
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	150	6,94	2,4	12	134
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	11,78	6,36	6,94	118
КП22176	Картофельное пюре	130	4,12	7,58	24,92	163
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		26,4	17,32	69,39	541
	Уплотненный полдник					
КП22294	Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	4	5	123
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
	Всего в Уплотненный полдник		5	4	20	180
	Всего в день		41,78	30,05	132,35	1 001

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	150	4,3	5,8	13,6	139
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22226	Бутерброд с маслом	25	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			7,58	12,52	34,84	216
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	100			8,8	34
Всего в Завтрак второй					8,8	34
Обед						
КП22194	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3,41	16,64	67
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,77	3,47	18,2	156
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			22,6	16	86,03	574
Уплотненный полдник						
КП22179	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	4,07	21,85	135
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Уплотненный полдник			4,43	5,21	37,21	215
Всего в день			34,61	33,72	166,87	1 039

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						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	150	7,36	5,71	23,42	175
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22226	Бутерброд с маслом	25	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			9,44	10,41	38,81	248
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	150	1	25	28	199
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	130	3,47	2,95	21,23	144
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			20,04	36,43	84,77	629
Уплотненный полдник						
КП22181	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
КП22183	Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			5,98	4,01	40,59	225
Всего в день			35,86	51,24	173,97	1 149

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	150	6,1	7,4	26,7	198
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	30	4,88	2,7	13,58	92

Всего в Завтрак			12,78	12,58	47,55	542
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй			2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22154	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
КП22209	Уря с птицей	150	5,26	3,32	9,14	88
КП22146	Расстегаи с рыбными консервами	100	10	6,9	35,4	246
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			19,4	11,93	84,55	526
Уплотненный полдник						
КП22172	Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			4,82	4,24	33,22	171
Всего в день			39,73	31,81	169,97	1 093

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	150	5,7	5,1	28	163
КП22164	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56
КП22226	Бутерброд с маслом	25	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			8,98	11,82	49,24	240
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
Всего в Завтрак второй			2,81	0,05	3,63	26
Обед						
КП22194	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,22	5,33	7,49	169
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			27,49	17	70,87	622
Уплотненный полдник						
КП22254	Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	273
КП22169	Кисель фруктовый	150			15	57
Всего в Уплотненный полдник			11,6	7,2	53,8	330
Всего в день			50,88	36,07	177,53	1 218

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	150	2,35	4,6	21	181
КП22089	Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52
КП22227	Бутерброд с сыром	30	4,88	2,7	13,58	92
Всего в Завтрак			7,53	9,02	42,23	325
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22192	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36

КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,34	3,1	9,61	124
КП22120	Пюре гороховое	130	13,33	3,64	32,04	215
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			26,85	16,68	92,49	681
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	100	1,44	3,33	1,83	89
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			4,93	4,24	24,52	203
Всего в день			39,71	30,35	169,05	1 256

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	150	5,07	7,26	21,57	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,48	7,65	52
КП22226	Бутерброд с маслом	25	1,78	2,97	7,74	21
Всего в Завтрак			8,65	12,71	36,96	298
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	100			8,8	34
Всего в Завтрак второй					8,8	34
Обед						
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	5,28	28,41	175
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			20,58	18,3	76,31	556
Уплотненный полдник						
КП22233	Булочка сдобная	100	7,4	7,6	47,8	290
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Всего в Уплотненный полдник			7,55	7,6	52,68	310
Всего в день			36,78	38,6	174,75	1 197
Итого			387,89	357,38	1 606,57	11 050
Среднее за период			38,79	35,74	160,66	1 105
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,04	29,11	58,16	

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



Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети с 3 до 7 лет**
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	150	3,8	5,9	17,6	138
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
Всего в Завтрак			6,25	12,13	39,47	298
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	6,96	7,11	9,99	225
КП22155	Плов из куриного филе	130	13,35	13,52	13,17	199
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			23,94	21,63	51,27	561
Уплотненный полдник						
КП22334	Пирожки печённые с капустой	100	6,8	5,8	37,6	232
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
Всего в Уплотненный полдник			7	5,8	44,1	259
Всего в день			37,59	39,96	144,64	1 165

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	150	5,6	6,6	26,4	187
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
Всего в Завтрак			13,69	13,05	52,44	363
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй			2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22473	Уха с крупой	200	4,67	1,07	11,07	73
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			20,42	15,84	61,07	468
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	100	1,44	3,33	1,83	89
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Уплотненный полдник			3,24	3,57	17,61	162
Всего в день			40,09	35,53	135,39	1 048

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					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	150	4,7	6,1	25,1	174
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
	Всего в Завтрак		8,75	15,03	54,77	340
	Завтрак второй					
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
	Всего в Завтрак второй		2,81	0,05	3,63	26
	Обед					
КП22191	Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8	9,34	19,13	200
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	5,28	28,41	175
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		23,87	24,58	106,65	749
	Уплотненный полдник					
КП22172	Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Уплотненный полдник		4,87	4,24	34,85	177
	Всего в день		40,3	43,9	199,89	1 292

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	150	3,3	3,15	11,93	89
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
	Всего в Завтрак		11,39	9,6	37,97	265
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	200	9,25	3,2	16	179
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	11,78	6,36	6,94	118
КП22176	Картофельное пюре	130	4,12	7,58	24,92	163
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
	Всего в Обед		28,78	18,15	75,97	596
	Уплотненный полдник					
КП22294	Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	4	5	123
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
	Всего в Уплотненный полдник		5	4	25	199
	Всего в день		45,57	32,15	148,73	1 107

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	150	4,3	5,8	13,6	139
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			8,35	14,73	43,27	305
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй			0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22194	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,55	22,19	89
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,77	3,47	18,2	156
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			23,23	17,15	98,45	624
Уплотненный полдник						
КП22179	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	4,07	21,85	135
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Уплотненный полдник			4,48	5,21	38,83	222
Всего в день			36,56	37,18	190,55	1 197

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						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	150	7,36	5,71	23,42	175
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			9,81	11,94	45,29	335
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22232	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	130	3,47	2,95	21,23	144
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			20,44	44,78	96,68	706
Уплотненный полдник						
КП22181	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
КП22183	Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			6,03	4,01	42,21	232
Всего в день			36,68	61,13	193,98	1 320

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	150	6,1	7,4	26,7	198
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107

Всего в Завтрак			14,19	13,85	52,74	374
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй			2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22154	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
КП22128	Уря с птицей	200	8,67	5,47	15,07	145
КП22146	Расстегаи с рыбными консервами	100	10	6,9	35,4	246
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			22,81	14,08	94,88	600
Уплотненный полдник						
КП22172	Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			4,87	4,24	34,85	177
Всего в день			44,6	35,23	186,74	1 206

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	150	5,7	5,1	28	163
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			9,75	14,03	57,67	329
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
Всего в Завтрак второй			2,81	0,05	3,63	26
Обед						
КП22194	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	6,96	7,11	9,99	225
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	11,78	6,36	6,94	118
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			27,22	17,68	74,72	668
Уплотненный полдник						
КП22254	Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	273
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
Всего в Уплотненный полдник			11,6	7,2	58,8	349
Всего в день			51,38	38,95	194,81	1 372

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	150	2,35	4,6	21	181
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
Всего в Завтрак			8,44	10,05	47,04	357
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22192	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36

КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160
КП22120	Пюре гороховое	130	13,32	3,64	32,04	215
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			29,49	19,6	104,76	745
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	100	1,44	3,33	1,83	89
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник			4,98	4,24	26,15	210
Всего в день			43,31	34,29	187,75	1 359

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	150	5,07	7,26	21,57	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак			9,52	14,49	43,44	385
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй			0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	5,28	28,41	175
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,28	46
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед			20,99	19,23	81,08	585
Уплотненный полдник						
КП22233	Булочка сдобная	100	7,4	7,6	47,8	290
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
Всего в Уплотненный полдник			7,6	7,6	54,3	317
Всего в день			38,61	41,42	188,82	1 333
Итого			414,7	399,75	1 771,3	12 398
Среднее за период			41,47	39,97	177,13	1 240
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,38	29,02	57,15	

