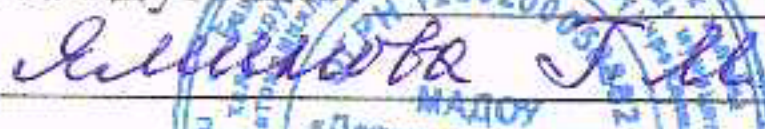


«Согласовано»

Заведующая


от « 14 » 03 2022 г.

г. Стерлитамак РБ



«Утверждено»

Директор ООО «Центр социального питания»

Байбурин Р.В.



Основное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5.- 3 лет, 3 – 7 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения

с пребыванием 12 часов

г. Стерлитамак

на весенне-летний период

(Срок реализации 14.03.22 – 31.08.22 г.)

**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						
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		337	9	11,22	47,07	318
Завтрак второй						
0000134	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
Всего в Завтрак второй		150	4,1	4,6	6,4	82
Обед						
0000144	Суп картофельный с вермишелью	150	1	25	28	199
КП22020	Плов из отварной говядины	150	11,46	11,58	28,92	266
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		513	18,29	39,05	91,11	648
Ужин						
Д07ПЕРУ	Суп картофельный с рыбными консервами	150	2,97	1,52	10,5	77
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	150	0,2	0,04	0,19	3
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ДС00901	Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Ужин		370	9	6,42	43,99	281
Всего в день		1 370	40,39	61,29	188,57	1 328

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						
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174
0000124	Кофейный напиток на молоке	150	1,58	1,58	8,25	53
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		352	10,1	8,63	52,58	328
Завтрак второй						
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	150	4,22	0,06	11,94	38
Всего в Завтрак второй		150	4,22	0,06	11,94	38
Обед						
ШК00010	Салат из свеклы отварной	30	0,39	1,35	2,28	23
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	3,56	4,68	10,2	97
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК00353	Вак-беляш	130	8,06	10,4	30,94	263
КП22004	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	150			13,2	50

0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		528	17,74	19,58	83,27	591
Ужин						
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205
ДС00059	Соус молочный	20	0,4	1,02	1,25	16
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		430	19,67	13,35	54,42	400
Всего в день		1 460	51,72	41,63	202,21	1 356

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						
ДС00029	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,42	9,54	18	214
0000125	Какао с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		337	11,47	16,49	40,45	383
Завтрак второй						
Д04Й200	Йогурт	150	6,15	6,3	15	144
Всего в Завтрак второй		150	6,15	6,3	15	144
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	65
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,1	4,06	23,05	150
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22004	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	150			13,2	50
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		528	21,3	18,08	79,58	518
Ужин						
КП22012	Салат картофельный с зелёным горошком (картофель, зел. горошек, лук)	60	1,95	6	6,15	87
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
Д07ИР19	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146
Всего в Ужин		380	14,8	17,96	58,25	451
Всего в день		1 395	53,73	58,83	193,27	1 496

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						
ДС00017	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	13,6	139
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	1,05	6,45	40
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		337	8,75	12,07	34,85	296
Завтрак второй						

0000134	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
Всего в Завтрак второй		150	4,1	4,6	6,4	82
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	150	1,7	7	29	76
ШК00065	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	14	97
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	1,35	0,07	2,39	46
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		563	18,2	20,71	79,86	499
Ужин						
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
Д07РКОС	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		410	21,44	11,54	62,83	441
Всего в день		1 460	52,49	48,93	183,94	1 318

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						
0000062	Каша манная молочная	150	2,8	5,9	14,2	115
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		352	6,77	6,86	38,3	236
Завтрак второй						
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	150	4,22	0,06	5,45	39
Всего в Завтрак второй		150	4,22	0,06	5,45	39
Обед						
0000060	Свекла отварная	30	0,45		2,18	11
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	4,5	2,6	25	150
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		543	24,98	23,47	85,06	663
Ужин						
0000160	Салат "Студенческий" (картофель,морковь, зел.гор)	60	0,84	2,82	1,5	35
ДС00125	Курник домашний	100	6,2	15	14	261
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	150	0,2	0,04	0,19	3
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		380	11,77	20,12	41,79	438
Всего в день		1 425	47,74	50,51	170,6	1 377

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						
Д173ОВС	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/4	6,1	7,4	26,7	198
0000125	Какао с молоком	150	1,8	1,72	7,65	52
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33

ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		347	12,82	17,28	49,15	402
Завтрак второй						
0000134	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
Всего в Завтрак второй		150	4,1	4,6	6,4	82
Обед						
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	150	3,84	4,67	8,05	90
ШК00216	Рагу овощное с курицей	150	15,72	5,28	13,14	163
КП22005	Компот из свежесмороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	150	1,35	0,07	2,39	46
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		513	26,51	12,41	50,05	449
Ужин						
0000104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,76	0,46	16,87	96
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ДС00901	Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Ужин		400	11,56	7,2	64,09	379
Всего в день		1 410	55	41,49	169,7	1 311

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						
ШК00149	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89
ДС00015	Кофейный напиток на молоке	150	1,95	1,8	10,88	70
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		352	9,07	5,86	42	260
Завтрак второй						
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	150	4,22	0,06	11,94	38
Всего в Завтрак второй		150	4,22	0,06	11,94	38
Обед						
0000096	Маринад без томата	30	0,38	1,95	0,83	21
Д07ДФ19	Суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
КП22020	Плов из отварной говядины	150	11,46	11,58	28,92	266
КП22002	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		548	18,99	19,35	70,62	533
Ужин						
ШК00223	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	60	0,9	2,1	4,05	39
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
Ш12КП19	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Ужин		390	14,62	15,5	59,15	430
Всего в день		1 440	46,9	40,77	183,71	1 260

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					
Д07Е200	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	29,8	190
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	150	1,58	1,58	8,25	53
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		347	10,79	15,53	52,85	395
	Завтрак второй					
0000134	Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82
Всего в Завтрак второй		150	4,1	4,6	6,4	82
	Обед					
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	3,56	4,68	10,2	97
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК22006	Макароны отварные с маслом	100	2,03	3,87	21,85	134
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
0000121	Кисель фруктовый	150			15	57
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		568	20,02	20,9	80,2	567
	Ужин					
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205
0000120	Сгущенка порционная	25	1,69	1,87	12,74	75
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		445	22,03	14,73	70,62	487
Всего в день		1 510	56,94	55,76	210,06	1 530

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					
Д187ПШЕ	Каша пшённая молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	1,05	6,45	40
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		337	10,05	12,87	47,65	344
	Завтрак второй					
Д04Й200	Йогурт	150	6,15	6,3	15	144
Всего в Завтрак второй		150	6,15	6,3	15	144
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	150	1,7	7	29	76
0000064	Пюре гороховое	100	2,07	1,2	18,8	92
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22007	Напиток яблочный	150			13,2	50
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		523	18,73	17,92	88,07	462
	Ужин					
Д07РКОС	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
ШККР153	Каша рисовая вязкая	130	2,86	4,42	12,61	168
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
0000118	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175

Всего в Ужин	420	19,28	16,32	60,55	534
Всего в день	1 430	54,22	53,4	211,27	1 484

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					
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181
ДС00004	Какао с молоком	150	2,33	2,33	7,88	79
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	352	11,74	9,29	54,5	361
	Завтрак второй					
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	150	4,22	0,06	11,94	38
	Всего в Завтрак второй	150	4,22	0,06	11,94	38
	Обед					
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	150	0,97	2,73	6,57	55
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
ШК00162	Мясо тушенное с овощами	60	9,06	6,41	19,56	240
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	528	21,52	15,9	88,59	639
	Ужин					
Д07ПТ19	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	150	20,55	12,45	75,75	491
КП22003	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ШК00371	Шанежка наливная	50	3,35	4,9	13,25	113
	Всего в Ужин	470	26,59	18,81	113,08	727
	Всего в день	1 500	64,06	44,06	268,11	1 764
	Итого		523,18	496,67	1 981,45	14 225
	Среднее за период		52,32	49,67	198,14	1 423
	Минимальные нормативные значения		36	40	173	1 190

**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						
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	180	6,72	7,2	32,88	217
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		417	10,17	12,42	54,18	361
Завтрак второй						
0000134	Молоко кипячённое	180	4,92	5,52	7,68	98
Всего в Завтрак второй		180	4,92	5,52	7,68	98
Обед						
0000144	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265
КП22020	Плов из отварной говядины	150	11,46	11,58	28,92	266
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		613	18,7	47,41	103,02	725
Ужин						
Д07ПЕРУ	Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,96	2,02	14	102
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ДС00901	Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Ужин		470	10,06	6,93	47,55	307
Всего в день		1 680	43,85	72,29	212,43	1 491

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						
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	180	5,64	7,32	30,12	209
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		432	11,56	10,38	60,35	380
Завтрак второй						
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	180	5,06	0,07	14,33	45
Всего в Завтрак второй		180	5,06	0,07	14,33	45
Обед						
ШК00010	Салат из свеклы отварной	30	0,39	1,35	2,28	23
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК00353	Вак-беяш	130	8,06	10,4	30,94	263
КП22004	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67

0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		628	18,92	21,14	91,07	640
Ужин						
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205
ДС00059	Соус молочный	20	0,4	1,02	1,25	16
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		480	19,72	13,35	56,05	406
Всего в день		1 720	55,26	44,94	221,79	1 472

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						
ДС00029	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,7	11,45	21,6	257
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		417	13,36	18,97	46,6	443
Завтрак второй						
Д04Й200	Йогурт	180	7,38	7,56	18	173
Всего в Завтрак второй		180	7,38	7,56	18	173
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,1	4,06	23,05	150
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22004	Напиток из свежзамороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		628	21,67	19,18	89,34	556
Ужин						
КП22012	Салат картофельный с зелёным горошком (картофель, зел. горошек, лук)	60	1,95	6	6,15	87
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
Д07ИР19	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146
Всего в Ужин		430	14,85	17,96	59,87	458
Всего в день		1 655	57,26	63,67	213,82	1 630

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						
ДС00017	Каша рисовая молочная	180	5,16	6,96	16,32	167
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		417	10,01	13,58	39,72	337
Завтрак второй						

0000134	Молоко кипячённое	180	4,92	5,52	7,68	98
Всего в Завтрак второй		180	4,92	5,52	7,68	98
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	101
ШК00065	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	14	97
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		663	19,22	23,07	90,32	540
Ужин						
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
Д07РКОС	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		480	22,61	12,26	69,07	477
Всего в день		1 740	56,76	54,43	206,79	1 453

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						
0000062	Каша манная молочная	180	3,36	7,08	17,04	138
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		432	7,38	8,04	42,77	266
Завтрак второй						
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	180	5,06	0,07	6,53	47
Всего в Завтрак второй		180	5,06	0,07	6,53	47
Обед						
0000060	Свекла отварная	60	0,9		4,35	21
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,47	33,33	200
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		673	27	24,37	98,15	735
Ужин						
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	100	1,4	4,7	2,5	58
ДС00125	Курник домашний	100	6,2	15	14	261
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		470	12,4	22,01	42,85	462
Всего в день		1 755	51,84	54,49	190,3	1 510

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						
Д173ОВС	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	7,32	8,88	32,04	238
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33

ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		427	14,64	19,33	57,04	459
Завтрак второй						
0000134	Молоко кипячённое	180	4,92	5,52	7,68	98
Всего в Завтрак второй		180	4,92	5,52	7,68	98
Обед						
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119
ШК00216	Рагу овощное с курицей	150	15,72	5,28	13,14	163
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		613	28,24	13,99	53,54	494
Ужин						
0000104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,44	0,54	19,93	114
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ДС00901	Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Ужин		470	12,3	7,29	68,78	403
Всего в день		1 690	60,1	46,13	187,04	1 454

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						
ШК00149	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,72	14,28	107
ДС00015	Кофейный напиток на молоке	200	2,6	2,4	14,5	93
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		432	10,38	7,08	48,01	301
Завтрак второй						
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	180	5,06	0,07	14,33	45
Всего в Завтрак второй		180	5,06	0,07	14,33	45
Обед						
0000096	Маринад без томата	30	0,38	1,95	0,83	21
Д07ДФ19	Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
КП22020	Плов из отварной говядины	150	11,46	11,58	28,92	266
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		648	19,47	20,24	75,36	562
Ужин						
ШК00223	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	100	1,5	3,5	6,75	65
0000057	Омлет натуральный	100	6,67	8	12,22	142
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
Ш12КП19	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145
Всего в Ужин		480	15,27	16,9	63,47	463
Всего в день		1 740	50,18	44,29	201,17	1 371

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						
Д07Е200	Каша рисовая молочная	180	5,16	6,96	35,76	228
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
ДС00010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1,67	2,93		35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		427	12,18	17,21	61,56	450
Завтрак второй						
0000134	Молоко кипячённое	180	4,92	5,52	7,68	98
Всего в Завтрак второй		180	4,92	5,52	7,68	98
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК22006	Макароны отварные с маслом	100	2,03	3,87	21,85	134
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		668	21,2	22,46	88,6	618
Ужин						
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205
0000120	Сгущенка порционная	25	1,69	1,87	12,74	75
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	1,33	0,67	12	55
Всего в Ужин		495	22,08	14,73	72,24	493
Всего в день		1 770	60,38	59,92	230,07	1 660

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						
Д187ПШЕ	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,72	7,92	31,68	224
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,7	33
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		417	11,57	14,54	55,08	395
Завтрак второй						
Д04Й200	Йогурт	180	7,38	7,56	18	173
Всего в Завтрак второй		180	7,38	7,56	18	173
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	101
0000064	Пюре гороховое	100	2,07	1,2	18,8	92
ШК22005	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		623	19,3	20,25	102,13	504
Ужин						
Д07РКОС	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
ШККР153	Каша рисовая вязкая	150	3,3	5,1	14,55	194
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84
0000118	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175

Всего в Ужин	490	19,77	17	64,12	567
Всего в день	1 710	58,02	59,35	239,33	1 638

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					
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	180	6,72	7,2	32,88	217
ДС00004	Какао с молоком	200	3,1	3,1	10,5	105
КП22013	Гренки с сыром	50	3,82	0,96	19,23	101
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	432	13,64	11,26	62,61	423
	Завтрак второй					
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	180	5,06	0,07	14,33	45
	Всего в Завтрак второй	180	5,06	0,07	14,33	45
	Обед					
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
ШК00162	Мясо тушенное с овощами	60	9,06	6,41	19,56	240
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	628	21,89	16,82	95,03	669
	Ужин					
Д07ПТ19	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	150	20,55	12,45	75,75	491
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	2,14	1,06	9,4	56
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ШК00371	Шанежка наливная	50	3,35	4,9	13,25	113
	Всего в Ужин	520	26,64	18,81	114,7	734
	Всего в день	1 760	67,23	46,96	286,67	1 871
	Итого		560,87	546,48	2 189,42	15 550
	Среднее за период		56,09	54,65	218,94	1 555
	Минимальные нормативные значения		46	51	222	1 530