

Согласовано
Руководитель



Утверждаю

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 осенне-зимний период
(Срок реализации с 01.09.2023-29.02.2024г.)



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

Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет пос.**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	9,11	13,38	46,12	292	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	475	16,54	19,25	65,69	496	
Полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	4,26	5,22	25,97	200	
Всего в день	1 195	30,4	37,96	147,79	1 035	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП22124
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шл.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1,02	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупами, перловой со сметаной	150	1,3	9,3	9,3	120	КП22031
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	5,6	6,4	23,4	160	КП22428
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01

рога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
товый	150			2,27	57	КП22169
полдник	250	16,5	16,35	24,62	351	
в день	1 230	42,12	42,87	128,01	1 271	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	8,56	9,18	44,96	224	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	2,5	2,12	14	98	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	10,85	15,52	80,83	501	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	10,6	11,99	36,18	290	
Всего в день	1 345	32,83	36,74	165,6	1 042	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	12,96	12,59	54,79	379	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	150	3		18,75	60	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	525	20,43	20,92	93,96	536	
Полдник						
Омлет натуральный	90	7,4	6,74	11,9	173	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01

Всего в Полдник	260	9,15	6,98	24,45	24
Всего в день	1 240	42,94	40,89	182,01	1 237

2-ая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- цеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,58	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	6,22	11,28	38,19	242	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Здоровье"	50	1,13	6,37	11,75	123	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	495	15,67	20,15	84,94	611	
Полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137	КП22173
Подлив овощной	20	0,2	0,73	1,73	11	КП22261
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Всего в Полдник	295	5,54	4,37	30,21	227	
Всего в день	1 240	27,93	35,9	163,34	1 126	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- цеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	14,53	11,65	56,35	352	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	1,13	0,87	11,25	53	КП22161
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	585	10,29	11,15	72,62	505	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Полдник	250	16,5	16,35	24,62	351	
Всего в день	1 290	43,41	41,35	163,59	1 304	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	9,11	13,38	46,12	292	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	575	22,64	22,46	84,13	669	
Полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Всего в Полдник	275	4,66	5,28	27,89	212	
Всего в день	1 300	36,9	41,22	168,14	1 219	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	16,14	17,34	52,15	409	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	50	0,5	5,08	3,58	62	КП22315
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	10	15,28	65,64	482	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	9,25	8,24	27,55	254	
Всего в день	1 350	38,2	40,92	148,97	1 170	
Итого		361,89	387,01	1 580,73	11 608	
Среднее за период		36,19	38,7	158,07	1 161	

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

Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети с 3 до 7 лет пос**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,21	13,95	48,67	310	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	575	16,95	20,13	71,63	545	
Полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	4,31	5,22	27,6	207	
Всего в день	1 395	30,96	39,41	157,9	1 107	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	5,6	6,4	23,4	160	КП22428
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01

Хлеб пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Обед	660	14,06	15,51	86,21	557	
Полдник						
Чай с сахаром	90	7,4	6,74	11,9	173	КП22163
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	200	0,2		6,5	27	КП22003
	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	310	9,2	6,98	26,08	247	
Всего в день	1 470	37,26	34,54	164,35	1 234	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,17	10,33	32,61	192	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	150	10,13	11,04	21,25	239	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	595	19,74	18,35	80,42	582	
Полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник	375	7,23	7,43	50,53	288	
Всего в день	1 470	37,24	38,32	173,56	1 158	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	9,49	9,86	43,7	352	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	50	0,75	2,25	5,5	45	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	17,11	18,38	60,02	570	
Полдник						

Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	
Кисель фруктовый	200			3,02	
Всего в Полдник	300	16,5	16,35	25,37	370
Всего в день	1 430	43,49	44,99	137,89	1 374

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,61	9,18	46,59	231	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	725	11,76	16,26	88,07	545	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	11,1	13,24	40,68	309	
Всего в день	1 545	34,28	38,72	178,97	1 111	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	13,06	13,16	57,34	396	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	25,33	21,78	99,11	620	
Полдник						
Омлет натуральный	90	7,4	6,74	11,9	173	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01

Понедельник	310	9,2	6,98	26,08	247	
Вторник	1 440	47,99	42,32	191,33	1 345	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	6,73	12,53	42,69	261	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Здоровье"	50	1,13	6,37	11,75	123	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	595	18,74	22,58	77,64	671	
Полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137	КП22173
Подлив овощной	20	0,2	0,73	1,73	11	КП22261
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Всего в Полдник	345	5,59	4,37	31,83	234	
Всего в день	1 440	31,56	39,57	162,17	1 212	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,23	5,58	30,6	178	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	15,13	12,48	58,9	369	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	1,13	0,87	11,25	53	КП22161
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	685	10,89	11,68	78,53	549	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Полдник	300	16,5	16,35	25,37	370	
Всего в день	1 490	44,62	42,7	172,8	1 384	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,21	13,95	48,67	310	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	23,86	23,98	92,85	743	
Полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Всего в Полдник	325	4,71	5,28	29,52	219	
Всего в день	1 500	38,27	43,32	181,04	1 317	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	16,74	18,17	54,7	426	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	50	0,5	5,08	3,58	62	КП22315
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	725	14,27	18,67	79,95	588	
Полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	8	15	187	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	9,3	8,24	29,18	261	
Всего в день	1 550	43,12	45,12	167,45	1 301	
Итого		388,8	409,02	1 687,47	12 544	
Среднее за период		38,88	40,9	168,75	1 254	