



Согласовано

Руководитель

*Заведующий
МДОУ «Детский сад №55»
г. Стерлитамак РБ
Руденков ТМ*



Утверждаю

Директор ООО «Центр

Социального питания»

Байбурин Р.В.



**Основное 2-х недельное меню
Для организации питания детей в возрасте с 3-7 лет;
категории «Пищевая аллергия»,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период.**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Весна-Лето
Возрастная категория: Дети 3-7 л.пищ.аллергия

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 геркулесовая на воде б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	5,05	5,03	26,51	186	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	655	18,99	19,7	72,08	685	
Уплотненный полдник						
Картофель запеченный из отварного	120	2,4	2,64	18	107	ЛАК0075
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	345	4,6	2,94	34,1	193	
Всего в день	1 500	28,79	27,72	137,84	1 085	

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 на воде с раст. маслом	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	7,58	5,87	35,72	229	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	50	0,9	2,7	8,3	61	КП24101
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП24019
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566

Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП24124
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	80	6,3	4,2	8,65	64	КП24212
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП24143
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	31,26	23,61	104,07	741	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	445	8,31	6,46	61,78	371	
Всего в день	1 735	46,35	32,36	226,91	1 425	

1-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 геркулесовая на воде б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	4,65	4,97	24,59	174	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24119
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	35,9	36,52	130,55	815	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,26	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,52	1,46	64,48	42	ПОК0273
Всего в Уплотненный полдник	468	14,71	12,1	108,41	379	
Всего в день	1 698	55,77	53,69	273,55	1 413	

2-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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,46	13,12	98	ЛАК2069
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	7,03	3,94	34,98	220	

Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	655	14,14	20,11	97,34	567	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,08	1,3	19,07	97	ЛАКТ038
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	355	4,28	1,6	35,17	183	
Всего в день	1 515	25,95	25,76	177,49	1 015	

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 пшённая вязкая на воде с раст. маслом	165	6,16	7,26	29,37	206	ЛАКТ007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	8,76	7,62	47,39	304	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,15	15	69	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	655	22,5	18,58	81,51	649	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	120	3,28	3,32	31,2	168	КП24123
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,52	1,46	64,48	42	ПОК0273
Всего в Уплотненный полдник	433	4,4	5,18	110,98	319	
Всего в день	1 633	36,41	31,53	254,88	1 341	

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 манная на воде с раст. маслом	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	7,58	5,87	35,72	229	

Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	50	0,9	2,7	8,3	61	КП24101
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	20,28	18,82	80,69	659	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	120	3,44	4,64	10,88	111	ЛАКТ506
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Вафли "Золотце моё"	1шт.					ПОК0266
Всего в Уплотненный полдник	365	5,44	4,94	23,5	246	
Всего в день	1 605	33,8	29,73	149,91	1 181	

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 геркулесовая на воде б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	4,65	4,97	24,59	174	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,15	15	69	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП24124
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	21,35	24,66	90,94	797	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	120	2,46	4,86	15,84	116	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	445	4,66	5,16	31,94	202	
Всего в день	1 725	31,4	34,94	162,47	1 243	

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" б/м	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049

Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	12,36	11,36	43,19	326	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	655	14,78	20,17	84,56	635	
Уплотненный полдник						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	110	4,15	3,72	20,4	119	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	435	9,68	5,7	66,5	343	
Всего в день	1 590	37,32	37,33	204,26	1 350	
Итого		357,71	332,26	1 910,26	12 309	
Среднее за период		35,77	33,23	191,03	1 231	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,62	24,29	62,08		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Весна-Лето
Возрастная категория: Дети 3-7л.автон.пищ.аллер

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 кукурузная вязкая на воде с раст маслом	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	9,23	6	50,54	288	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	16,82	20,73	87,54	781	
Уплотненный полдник						
Картофель запеченный из отварного	120	2,4	2,64	18	107	ЛАК0075
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	345	4,6	2,94	34,1	193	
Всего в день	1 490	30,8	29,71	177,33	1 284	

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 рисовая вязкая на воде с раст маслом	160	4,59	6,19	14,51	148	ЛАКТ506
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	7,99	6,67	36,37	270	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП24019
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005

Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	18,6	22,13	100,1	765	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	120	1,6	4	12,64	68	КП24075
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	345	3,6	4,3	25,26	203	
Всего в день	1 570	30,69	33,19	171,73	1 284	

1-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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,46	13,12	98	ЛАК2069
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	6,03	3,82	25,24	171	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП24127
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	130	3,73	5,03	11,79	121	ЛАКТ506
Котлеты мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	17,89	20,25	64,3	527	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	150	4,1	4,16	39	210	КП24123
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	375	6,3	4,46	55,1	296	
Всего в день	1 595	30,71	28,63	154,64	1 040	

1-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 пшеничная рассыпчатая	165	2,64	1,65	24,2	123	ЛАКТ038
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	6,04	2,13	46,06	245	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,15	15	69	
Обед						
Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	40	4,28	2,04	5,16	38	КП31019
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая без масла	120	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500

Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП24143
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	28,98	18,13	106,11	706	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	345	4,98	4,78	31,78	233	
Всего в день	1 625	40,75	25,2	198,95	1 253	

1-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 кукурузная вязкая на воде с раст маслом	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	8,83	5,94	48,62	276	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24119
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП24068
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	25,81	32,38	117,13	732	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,26	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	455	14,19	10,64	43,93	337	
Всего в день	1 675	49,33	49,06	219,68	1 391	

2-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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,46	13,12	98	ЛАК2069
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	7,03	3,94	34,98	220	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	13,29	20,43	75,21	521	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,08	1,3	19,07	97	ЛАКТ038
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	355	4,28	1,6	35,17	183	
Всего в день	1 505	25,1	26,07	155,36	970	

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 пшённая вязкая на воде с раст. маслом	165	6,16	7,26	29,37	206	ЛАКТ007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	8,76	7,62	47,39	304	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,15	15	69	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	675	26,51	23,49	108,3	775	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	120	3,28	3,32	31,2	168	КП24123
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	420	3,88	3,72	46,5	277	
Всего в день	1 640	39,89	34,98	217,19	1 425	

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 вязкая на воде с раст маслом	160	6,04	5,41	29,67	173	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	9,44	5,89	51,53	294	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122

Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макароны отварные с маслом растительным	130	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22566
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП24068
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	10,81	12,15	72,89	524	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	120	3,44	4,64	10,88	111	ЛАКТ506
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	345	5,44	4,94	23,5	246	
Всего в день	1 570	26,19	23,07	157,93	1 111	

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 гречневая рассыпчатая без масла	170	9,52	6,12	39,21	254	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	400	12,12	6,48	57,23	352	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,15	15	69	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
Котлеты мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	21	23,49	90,32	783	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	120	2,46	4,86	15,84	116	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	445	4,66	5,16	31,94	202	
Всего в день	1 720	38,53	35,28	194,49	1 406	

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" б/м	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	400	12,36	11,36	43,19	326	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	

Обед						
Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	100	10,7	5,11	12,9	95	КП3101
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	31,1	26,41	110,01	738	
Уплотненный полдник						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	110	4,15	3,72	20,4	119	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	335	6,35	4,02	36,5	205	
Всего в день	1 570	50,32	41,89	199,71	1 315	
Итого		362,3	327,09	1 846,99	12 478	
Среднее за период		36,23	32,71	184,7	1 248	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,61	23,59	59,21		