



Согласовано

Руководитель



*Заведующая
Детской асф
Стерлитамак РБ
Кузнецова И.
2024г*

Утверждаю

Директор ООО «Центр
социального питания»

Байбурин Р.В.



**Основное 2-х недельное меню
Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период.**



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



Сезон: **Весна-Лето**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет**

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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
Всего в Завтрак	335	6,21	11,15	34,43	214	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
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
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	16,95	20,4	85,15	517	
Ужин						
Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89	КП22183
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Ужин	420	15,15	12,84	74,86	565	
Всего в день	1 420	42,41	48,99	200,84	1 377	

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 пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
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	340	13,9	12,67	52,15	361	
Завтрак второй						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	КП22165
Всего в Завтрак второй	150	4,22	0,07	5,44	39	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091

Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	КП22265
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	555	17,04	20,84	70,29	603	
Ужин						
Омлет натуральный	90	7,04	6,74	11,9	189	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Ужин	290	12,09	11,48	42,45	382	
Всего в день	1 335	47,25	45,06	170,34	1 386	

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						
Каша "Дружба" молочная	150	6,08	10,2	25,1	233	КП22106
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	335	9,72	17,52	47,89	314	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	23,96	18,37	94,44	668	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Ужин	320	21,8	20,39	68,93	543	
Всего в день	1 390	59,58	60,88	217,66	1 607	

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 молочная	150	7,23	11,11	32	238	КП22103
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	340	13,88	14,71	54,98	380	
Завтрак второй						
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Всего в Завтрак второй	150	0,15	0,02	12,75	36	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181

Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	1,5	4,05	8,33	75	КП22050
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	485	12,04	16,13	60,88	438	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Ужин	390	13,04	11,3	48,28	463	
Всего в день	1 365	39,12	42,15	176,89	1 317	

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 молочная	150	4,3	5,8	13,6	139	КП22110
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	335	7,94	13,12	36,39	220	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,3	2,09	13,71	120	КП22173
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	535	16,05	20,91	63,63	528	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,08	7,2	15	187	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	КП22254
Всего в Ужин	420	15,03	11,44	55,76	472	
Всего в день	1 440	43,12	50,07	162,17	1 302	

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	150	6,5	3,1	14	187	КП22115
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	335	8,79	6,67	28,16	232	
Завтрак второй						

Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134	КП22113
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Инстантный напиток витаминизированный	150	3		18,75	60	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	23,2	16,71	89,43	640	
Ужин						
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	КП22347
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Ужин	400	14,55	13,04	66,56	532	
Всего в день	1 470	50,64	41,02	190,55	1 486	

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 кукурузная молочная	150	5,7	4,51	26	192	КП22121
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	340	14	10,58	51,75	366	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Суп картофельный с клецками	150	1	25	15	68	Д07ДК20
Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	19,2	122	КП22021
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	465	11,44	34,77	60,05	329	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Всего в Ужин	360	10,79	11,25	36,63	358	
Всего в день	1 315	40,34	61,21	154,83	1 135	

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						
Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81	КП22280
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом(25/5)	30	2,05	3,93	11,67	91	КП22201
Всего в Завтрак	330	4,8	7,03	27,45	192	

Завтрак второй						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	КП22246
Всего в Завтрак второй	150	6,15	6,3	15	144	
Обед						
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156
Жаркое по-домашнему (говядина)	100	5,6	7,6	12,08	169	КП22252
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	485	12,87	12,86	59,1	494	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	КП22281
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	КП22283
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Ужин	355	11,65	11,17	63,32	361	
Всего в день	1 320	35,47	37,35	164,86	1 191	

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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
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	340	10,57	11,19	43,24	311	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22052
Пюре гороховое	100	10,25	2,8	24,65	166	КП22120
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	26,44	22,52	69,67	582	
Ужин						
Каша гречневая вязкая	110	7,37	3,25	18,45	133	КП22716
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Ужин	300	9,79	3,83	37	228	
Всего в день	1 375	50,89	42,13	156,31	1 202	

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	150	8	11,6	25	250	КП22105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003

Бутерброд с маслом(30/10)	40	3,1	6,7	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак	340	11,25	18,3	45,38	414	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Всего в Завтрак второй	150	0,08	0,01	14,17	55	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Свекольник со сметаной	150	5,35	3,46	6,26	101	КП22316
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	24,81	19,23	75,7	619	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	Д07ИФ19
Всего в Ужин	420	16,28	12,03	72,97	555	
Всего в день	1 495	52,42	49,57	208,22	1 643	
Итого		461,23	478,43	1 802,66	13 647	
Среднее за период		46,12	47,84	180,27	1 365	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,52	31,55	52,84		

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



Сезон:

Весна-Лето

Возрастная категория:

Дети с 3 до 7 лет

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 манная молочная	165	4,15	6,45	19,24	151	КП22124
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Всего в Завтрак	400	6,69	12,32	38,73	245	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	КП22175
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	625	18,89	22,38	106,85	622	
Ужин						
Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89	КП22183
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Ужин	470	15,2	12,84	76,48	572	
Всего в день	1 645	44,88	52,14	228,45	1 520	

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 пшённая молочная жидкая	160	5,97	7,04	28,16	199	КП22117
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	400	14,87	13,94	56,46	390	
Завтрак второй						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	КП22165
Всего в Завтрак второй	150	4,22	0,07	5,44	39	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091

Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	КП22265
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
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	665	18,89	22,33	81,33	694	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Ужин	360	13,7	12,98	46,72	431	
Всего в день	1 575	51,69	49,32	189,96	1 555	

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						
Каша "Дружба" молочная	165	6,69	11,22	27,61	256	КП22106
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	10,83	19,79	54,9	356	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	КП22171
Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
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	715	27,01	20,76	117,29	798	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Ужин	370	21,8	20,39	73,93	562	
Всего в день	1 635	63,74	65,54	252,53	1 798	

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 молочная	160	7,71	11,85	34,13	254	КП22103
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	14,41	15,45	58,73	403	
Завтрак второй						
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Всего в Завтрак второй	150	0,15	0,02	12,75	36	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181

Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161	КП22113
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
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	715	25,99	18,81	107,21	748	
Ужин						
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	КП22347
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Ужин	450	14,6	13,04	68,18	539	
Всего в день	1 715	54,18	43,43	212,99	1 627	

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 кукурузная молочная	160	6,08	4,81	27,73	205	КП22121
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	400	14,98	11,71	56,03	396	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	20	91	Д07ДК20
Рагу овощное с курицей	145	7,98	7,98	23,2	148	КП22021
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
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	600	14,03	45,27	75,68	412	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	КП22566
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Всего в Ужин	410	11,11	11,27	36,7	370	
Всего в день	1 560	44,22	72,84	174,81	1 260	

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						
Суп молочный с крупой рисовой	160	2,77	3,31	11,63	86	КП22280
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом(25/5)	30	2,05	3,93	11,67	91	КП22201
Всего в Завтрак	390	5,02	7,24	29,8	204	

Завтрак второй					
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144
Всего в Завтрак второй	150	6,15	6,3	15	144
Обед					
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225
Жаркое по-домашнему (говядина)	120	6,72	9,12	14,5	203
Компот из свежесмороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед	615	15,81	15,85	74,23	620
Ужин					
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24
Кисель фруктовый	200			20	76
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159
Всего в Ужин	405	11,65	11,17	68,32	380
Всего в день	1 560	38,64	40,56	187,34	1 348

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 манная молочная	160	4,02	6,25	18,66	146	КП22124
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	400	10,92	12,15	46,96	337	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Всего в Завтрак второй	150	4,1	4,6	6,4	82	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22052
Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199	КП22120
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
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	715	34,21	25,31	98,82	717	
Ужин						
Каша гречневая вязкая	130	8,71	3,84	21,8	157	КП22716
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Ужин	370	11,17	4,42	41,98	258	
Всего в день	1 635	60,41	46,47	194,16	1 394	

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	160	8,53	12,37	26,67	267	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Бутерброд с маслом(30/10)	40	3,1	6,7	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак	400	11,83	19,07	48,67	438	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП22476
Всего в Завтрак второй	150	0,08	0,01	14,18	55	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Свекольник со сметаной	200	7,13	4,61	8,35	135	КП22316
Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
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	715	28,14	21,9	92,31	733	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	Д07ИФ19
Всего в Ужин	470	16,33	12,03	74,6	562	
Всего в день	1 735	56,38	53,01	229,75	1 787	
Итого		504,65	522,52	2 044,47	15 116	
Среднее за период		50,47	52,25	204,45	1 512	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,35	31,11	54,1		