



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 весенне-летний период**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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



Сезон: **Весна-лето**
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	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
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 свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	16,01	17,59	73,12	593	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	350	8,48	6,33	49,08	304	
Всего в день	1 315	34,32	41,52	177,74	1 312	

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	165	7,12	8,31	19,24	206	КП24084
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	13,77	11,91	42,21	348	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	60	8,1	4,5	2,9	84	КП24215
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	16,99	15,49	72,88	578	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП24094
Всего в Уплотненный полдник	350	7,03	8,37	47,54	323	
Всего в день	1 380	38,19	36,17	171,43	1 330	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	8,14	13,68	34,33	276	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	17,26	13,7	74,33	484	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски с сыром	130	4,29	10,92	24,96	216	КП24125
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	300	6,04	11,16	37,52	283	
Всего в день	1 325	33,54	40,74	156,17	1 139	

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	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	10,59	11,31	47	339	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП24054
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010

Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	20,45	16,78	62,44	544	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,78	1,43	9,23	53	ПОК0273
Всего в Уплотненный полдник	263	5,93	6,08	28,31	220	
Всего в день	1 333	37,46	34,2	151,5	1 157	

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 рисовая молочная	165	4,18	8,03	26,4	186	КП24053
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	7,04	15,77	44,84	332	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	КП24015
Запеканка картофельная с куриным фаршем	130					КП24206
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	17,77	22,17	87,57	464	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым сыром	130	9,75	7,91	19,5	243	КП24078
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	400	13,25	12,3	49,48	428	
Всего в день	1 365	40,79	53,31	186,15	1 278	

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						
Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	12,96	12,59	54,79	379	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	11	33	161	65	КП24076

Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	515	12,34	18,12	56,61	435	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77	КП24105
Чай с сахаром	50	0,05		1,63	7	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	220	5,18	3,31	25,64	159	
Всего в день	1 190	30,88	34,41	145,84	1 055	

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	КП24085
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	6,8	15,45	42,46	343	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	17,12	13,79	47,3	440	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 175	30,67	37,64	127,23	1 088	

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 "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП24048
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	14,49	14,87	49,38	377	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209

Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	19,02	21,23	77,16	675	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	370	6,7	4,89	37,91	305	
Всего в день	1 440	42,3	43,19	174,44	1 453	

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	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	60	7,5	7,2	8	130	КП24217
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	16,69	16,69	78,68	605	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	370	13,3	9,41	55,78	397	
Всего в день	1 395	40,07	44,05	193,65	1 478	

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 пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	9,24	7,56	38,38	303	
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						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028

Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	17,19	17,39	64,55	507	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая молочная	130	3,29	6,33	20,8	146	КП24053
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	300	5,04	6,57	33,36	214	
Всего в день	1 330	31,62	31,57	141,43	1 045	
Итого		359,85	396,79	1 625,58	12 336	
Среднее за период		35,98	39,68	162,56	1 234	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,67	28,95	52,71		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: **Весна-лето**
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	КП24079
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,78	18,13	52,94	411	
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
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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	655	19,49	21,7	91,89	745	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	400	8,53	6,33	50,7	311	
Всего в день	1 555	38,3	46,25	205,53	1 513	

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	165	7,12	8,31	19,24	206	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	13,82	11,91	43,84	355	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	80	8,1	4,5	2,9	84	КП24216
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	18,48	17,27	86,54	669	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП24094
Всего в Уплотненный полдник	405	7,43	8,43	50,21	353	
Всего в день	1 595	40,13	38	189,39	1 459	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	8,74	14,51	36,88	293	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	18,47	15,4	82,78	537	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски с сыром	130	4,29	10,92	24,96	216	КП24125
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	355	6,49	11,22	41,06	302	
Всего в день	1 540	35,8	43,32	170,72	1 227	

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	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	11,09	12,56	51,5	358	
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
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010

Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	80	6,3	4,2	8,65	64	КП24212
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП24143
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	735	27,13	19,14	90,71	683	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,78	1,43	9,23	53	ПОК0273
Всего в Уплотненный полдник	313	5,98	6,08	29,93	226	
Всего в день	1 553	44,69	37,88	182,14	1 313	

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 рисовая молочная	165	4,18	8,03	26,4	186	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	7,09	15,77	46,46	339	
Завтрак второй						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
Запеканка картофельная с куриным фаршем	150					КП24206
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	655	23,2	29,04	113,23	600	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым сыром	130	9,75	7,91	19,5	243	КП24078
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	355	13,75	13,21	47,1	376	
Всего в день	1 510	46,78	61,09	211,05	1 370	

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						
Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	13,06	13,16	57,34	396	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП24124
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050

Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	655	14,65	22,24	73,65	543	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	375	5,73	3,37	32,44	191	
Всего в день	1 535	33,83	39,16	172,23	1 212	

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	КП24085
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	7,3	16,7	46,96	362	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	605	21,06	16,88	59,12	548	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 405	35,15	41,98	145,18	1 221	

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 "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП24048
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	14,54	14,87	51	384	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
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	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	735	21,42	24,71	89,77	799	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	425	7,1	4,95	40,58	336	
Всего в день	1 665	45,16	46,72	191,35	1 615	

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	КП24079
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,78	18,13	52,94	411	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24218
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	18,28	17,97	92,57	689	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	425	13,75	9,47	59,32	416	
Всего в день	1 610	42,21	45,96	213,64	1 598	

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 пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	9,29	7,56	40	310	
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						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051

Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	19,33	19,11	84,73	608	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая молочная	130	3,29	6,33	20,8	146	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	355	5,49	6,63	36,9	232	
Всего в день	1 545	34,25	33,34	166,78	1 172	
Итого		396,3	433,71	1 848,01	13 698	
Среднее за период		39,63	43,37	184,8	1 370	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,57	28,5	53,96		