

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель общеобразовательного
учреждения



Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.



Категория питающихся: Дети до 3 лет пос.

Сезон Весна-лето

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	165	7/8/19/206	КП26054	Каша "Дружба" молочная	160	5/6/28/182
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	10/16/38/352	Завтрак ИТОГО		350	11/10/51/324
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26074	Напиток яблочный	100	0/0/5/22	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/5/22	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
Б325043	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	40		Б325059	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76
Б326054	Суп с рисовой крупой	150	2/2/10/101	Б325063	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1/3/16/139
Б326043	Рагу овощное с куриным фаршем	120	7/7/9/122	Б326028	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	7/8/50/297
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0/0/13/90	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		505	13/12/49/418	Обед ИТОГО		550	14/17/124/699
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	Б326055	Картофель запеченный	120	3/3/31/168
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		270	7/5/27/213	Уплотненный полдник ИТОГО		290	5/3/44/235
Понедельник ИТОГО			30/33/119/1005	Понедельник ИТОГО			30/30/228/1340
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209	КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП26066	Какао с молоком	150	0/2/8/52	КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	2/2/8/52
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		350	12/14/54/383	Завтрак ИТОГО		350	8/14/37/339
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
Б326060	Рассольник овощной со сметаной	150	1/3/10/88	Б326044	Винегрет овощной(1вар весна)	40	0/1/3/22
КП26091	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	Б326061	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169
ДГ26003	Котлеты мясные	60	8/7/8/130	КП26083	Пюре гороховое	110	2/1/21/104
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	ДГ26001	Котлеты куриные	60	9/5/3/104

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0/0/13/9
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		555	17/17/76/563	Обед ИТОГО		595	19/15/69/594
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
Б326055	Картофель запеченный	100	3/3/26/140	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Уплотненный полдник ИТОГО		310	7/10/62/370	Уплотненный полдник ИТОГО		290	7/12/42/329
Вторник ИТОГО			36/41/201/1398	Вторник ИТОГО			34/41/157/1344
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25206	Суп молочный с рисовой крупой	160	4/4/15/114
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	6/12/34/307	Завтрак ИТОГО		350	10/8/38/256
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159	КП26074	Напиток яблочный	100	0/0/5/22
Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/5/22
Обед				Обед			
Б326216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1/2/7/128	Б326229	Суп гороховый с томатом	150	6/4/11/155
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	110	3/2/28/142	Б326055	Картофель запеченный	110	3/3/29/154
ДГ26012	Биточки рыбные	60	9/5/11/125	ДГ26003	Котлеты мясные	60	8/7/8/130
КП26076	Компот яблочный	150	0/0/13/50	КП26076	Компот яблочный	150	0/0/13/50
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		555	17/12/76/550	Обед ИТОГО		555	21/17/78/594
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БУФ4Д01	Вак-беляш	100	6/8/24/202	КП26071	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
				ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		250	6/8/29/222	Уплотненный полдник ИТОГО		290	6/5/34/216
Среда ИТОГО			31/34/149/1238	Среда ИТОГО			37/30/155/1088
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП26070	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП26079	Каша манная молочная	165	7/8/19/206
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		350	10/7/36/237	Завтрак ИТОГО		350	10/16/38/352
Завтрак второй				Завтрак второй			
Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55	Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159
Обед				Обед			
Б326056	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	6/4/11/150	Б325046	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	1/1/3/26

Б326216	Картофель запеченный	110	3/3/29/154	Б326216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1/2/7/128
Б326027	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	60	1/5/4/115	Б326027	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		555	15/15/82/606	Обед ИТОГО		505	14/12/59/482
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП26071	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149	КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	120	9/7/18/224
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		290	6/5/34/216	Уплотненный полдник ИТОГО		290	11/7/31/291
Четверг ИТОГО			31/27/166/1114	Четверг ИТОГО			37/37/138/1284
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП26078	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209
КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20	КП26055	Чай с сахаром	150	0/0/5/20
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		350	7/16/45/332	Завтрак ИТОГО		350	12/12/51/351
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25080	Кефир	100	3/3/9/76
Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76
Обед				Обед			
Б325046	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	1/1/3/26	Б325062	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1/3/9/124
Б326061	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169	Б326029	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206
Б326032	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	120	7/6/11/142	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	150	1/0/21/82
КП26077	Чай витаминизированный "Витошка"	150	0/0/7/29	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46				
Обед ИТОГО		505	16/15/50/471	Обед ИТОГО		465	11/14/66/517
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БУФ4Д04	Слойка с повидлом	80	6/25/39/252	БУФ4Д04	Слойка с повидлом	80	6/25/39/252
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57	КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	150	0/0/2/57
Уплотненный полдник ИТОГО		250	6/25/41/309	Уплотненный полдник ИТОГО		250	6/25/41/309
Пятница ИТОГО			32/59/145/1188	Пятница ИТОГО			32/54/167/1253

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 33/39/162/1225