



Согласовано

Руководитель МБОУ ООШ д. Айдакеево
Хасанова Т.Ф.



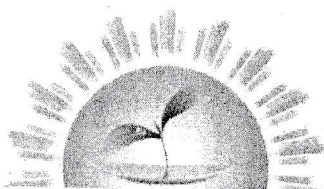
Утверждаю

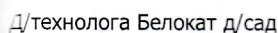
Директор ООО «ОптТорг»
Исакова Г.Ф.



Основное 2-х недельное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 9,5 часов
на весенне-летний период





Директор

ООО "ОптТорг"

✓/Исакова Г.Ф./



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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **до 3 лет с/м**

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	160	6,46	7,84	28,3	209	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	13,26	13,16	54,05	383	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	150	2,97	1,52	10,5	77	КП24200
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	19,79	14,26	61,01	544	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	250	8,33	6,23	23,13	221	
Всего в день	1 270	41,38	33,66	146,99	1 181	

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 "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП24048
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	10,7	19,01	44,84	381	
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 вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП24012
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	15,73	19,31	72,38	593	
Уплотненный полдник						

Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24084
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	6,6	4,89	24,14	250	
Всего в день	1 290	33,43	43,61	150,16	1 306	

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 манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	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	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП24018
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	13,32	17,27	71,71	499	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	236	КП24134
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	230	6,24	4,64	43,06	293	
Всего в день	1 190	35,21	35,77	166,4	1 229	

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	2,58	3,96	15,4	161	КП24085
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	5,45	11,7	33,84	307	
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
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	21,52	17,02	67,03	625	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	4,26	5,22	25,97	200	
Всего в день	1 290	31,62	34,34	135,64	1 214	

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	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
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	350	10,7	11,39	48,58	323	
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						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	КП24015
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	570	27,42	27,61	101,68	612	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	60	3,72	4,8	14,28	121	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	210	3,87	4,8	19,16	141	
Всего в день	1 230	42,14	43,84	174,56	1 098	

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 манная молочная	165	7,12	8,3	19,24	206	КП24084
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	10,13	17,77	40,45	383	
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 из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп картофельный с бобовыми и гречкой	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	16,06	16,88	76,92	598	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	250	8,33	6,23	23,13	221	
Всего в день	1 210	34,92	41,29	149,3	1 284	

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	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093

Всего в Завтрак	350	10,81	9,92	40,68	329	КП2408
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП24012
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	570	17,03	17,23	62,15	537	
Уплотненный полдник						
Блины (2вариант)	80	5,92	11,2	26,24	232	КП24097
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	6,07	11,2	31,11	252	
Всего в день	1 250	36,76	41,5	142,74	1 195	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
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	9,53	15,82	47,62	362	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Ванюшкины сладости "Оладушки"	1шт	2	5,6	248	160	ПОК0272
Всего в Завтрак второй	140	2	5,6	256,8	194	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	570	17,48	15,96	69,98	522	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	6,6	4,89	24,14	250	
Всего в день	1 330	35,6	42,28	398,55	1 328	

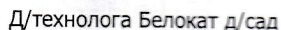
2-ая неделя/Четверг

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 рисовая молочная	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
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	350	10,7	11,39	48,58	323	
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						

ат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы оленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
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 яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	510	15,06	15,85	55,66	493	
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	100	1,33	0,27	13,53	55	КП24114
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	3,08	0,51	26,09	122	
Всего в день	1 230	29,25	28,15	139,12	1 020	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП24105
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	6,49	11,21	31,55	244	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	8,6	60	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	510	16,66	16,85	84,65	590	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпушкой	80	5,92	6,08	38,24	232	КП24094
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	330	6,32	6,48	49,31	371	
Всего в день	1 290	29,57	34,58	174,1	1 266	
Итого		349,88	379,02	1 777,57	12 120	
Среднее за период		34,99	37,9	177,76	1 212	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,55	28,14	58,66		



Директор

ООО "ОптТорг"

✓/Исакова Г.Ф./



Возрастная категория: **с 3 лет с/м**

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	160	6,46	7,84	28,3	209	КП24079
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	400	13,36	13,74	56,6	400	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,96	2,02	14	102	КП24200
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	21,23	14,85	70,73	611	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	300	8,38	6,23	24,76	228	
Всего в день	1 475	43,47	34,92	162,08	1 285	

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 маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,75	19,01	46,46	388	
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 вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	16,71	20,24	84,54	670	
Уплотненный полдник						

Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП2407
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	325	7	4,95	26,82	281	
Всего в день	1 500	34,86	44,6	166,62	1 421	

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 манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	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	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	625	14,4	19,08	86,13	586	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	236	КП24134
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	280	6,24	4,64	43,82	312	
Всего в день	1 405	36,34	37,58	183,2	1 343	

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	2,58	3,96	15,4	161	КП24085
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	5,5	11,7	35,46	314	
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
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	675	23,84	18,36	77,04	717	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	120	3,01	5,98	16,1	159	КП24051
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	340	4,81	6,22	30,28	233	
Всего в день	1 515	34,55	36,68	151,58	1 346	

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	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
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	400	10,75	11,39	50,2	329	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
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
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	32,4	33,01	123,15	716	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	60	3,72	4,8	14,28	121	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	260	3,92	4,8	20,78	148	
Всего в день	1 435	47,57	49,3	204,13	1 239	

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 манная молочная	165	7,12	8,3	19,24	206	КП24084
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	10,23	18,34	43	401	
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 из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	18,64	18,97	91,92	709	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	300	8,38	6,23	24,76	228	
Всего в день	1 425	37,64	43,95	168,48	1 419	

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	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093

Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	11,41	10,74	43,23	347	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	675	17,84	18,17	70,01	598	
Уплотненный полдник						
Блины (2вариант)	80	5,92	11,2	26,24	232	КП24097
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	6,12	11,2	32,74	259	
Всего в день	1 455	38,22	43,26	154,78	1 279	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
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	9,58	15,82	49,24	369	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Ванюшкины сладости "Оладушки"	1шт	2	5,6	248	160	ПОК0272
Всего в Завтрак второй	140	2	5,6	256,8	194	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
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	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	675	18,45	16,95	80,97	580	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	325	7	4,95	26,82	281	
Всего в день	1 540	37,03	43,32	413,83	1 423	

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 рисовая молочная	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
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	400	10,75	11,39	50,2	329	
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						

ат "Степной" (Картофель/морковь/огурцы ленные/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	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	16,81	17,78	66,65	585	
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	100	1,33	0,27	13,53	55	КП24114
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	3,13	0,51	27,71	129	
Всего в день	1 445	31,1	30,07	153,37	1 125	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП24105
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	6,54	11,21	33,18	251	
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 картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	19,44	18,92	102,22	699	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпушкой	80	5,92	6,08	38,24	232	КП24094
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	280	5,92	6,08	41,26	308	
Всего в день	1 405	32,4	36,3	186,66	1 304	
Итого		373,18	399,98	1 944,73	13 183	
Среднее за период		37,32	40	194,47	1 318	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,32	27,31	59,01		