



Согласовано

Руководитель

МБОУ ДШИ г. Аиданов
Исакова Г.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 осенне-зимний период.





Директор Белокат д/сад

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Исакова Г.Ф./

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



Сезон:

Осень-зима

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	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	13,26	13,17	54,05	383	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22053
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП24068
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	11,09	13,42	56,78	469	
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	32,69	32,82	142,76	1 107	

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 с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
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
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	16,47	203	
Всего в день	1 270	31,83	43,37	142,48	1 259	

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 белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
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	13,22	14,97	60,71	465	
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	43,07	293	
Всего в день	1 190	35,11	33,47	155,4	1 195	

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 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 с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП24068
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	12,35	13,05	64,63	537	
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	22,45	30,37	133,24	1 126	

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 молочная	160	6,04	5,41	29,67	173	КП24086
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	12,69	9,01	52,65	315	
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" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
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	22,62	25,96	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	39,33	39,82	178,64	1 090	

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	8,31	19,24	206	КП24084
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	10,13	17,77	40,45	383	
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						
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 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	ШКО0БЕЛ
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	37,37	44,04	149,3	1 278	

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	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП2406
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
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
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	ШК00БЕЛ
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	31,12	252	
Всего в день	1 250	34,31	38,75	142,74	1 201	

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	15,83	47,62	362	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак второй	200	3,33	1,68	38,8	172	
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 с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП24068
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	8,31	11,99	67,58	434	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	16,47	203	
Всего в день	1 370	26,16	34,15	170,47	1 171	

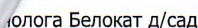
2-ая неделя/Четверг

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						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063

а домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
еменная рассыпчатая с овощами и куриным	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
от яблочный	150			13,2	50	КП24055
еб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
леб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	510	15,36	15,15	61,96	509	
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	29,55	27,45	145,42	1 036	

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	3,47	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 моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
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	16,47	14,65	73,65	562	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпкой	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	29,38	32,38	163,1	1 238	
Итого		318,17	356,61	1 523,55	11 700	
Среднее за период		31,82	35,66	152,36	1 170	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,88	27,43	52,09		



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						
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22053
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
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	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	12,69	15,05	65,89	541	
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	34,93	35,12	157,24	1 215	

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	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
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	КП24084
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	300	5	4,65	17,22	222	
Всего в день	1 475	32,86	44,3	157,02	1 362	

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 белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
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	ШКО00БЕЛ
Всего в Обед	615	14,05	16,03	70,13	533	
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	1 395	35,99	34,53	167,2	1 290	

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	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	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО00БЕЛ
Всего в Обед	675	14,67	14,39	74,64	629	
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	25,38	32,71	149,18	1 258	

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 молочная	160	6,04	5,41	29,67	173	КП24086
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	12,74	9,01	54,27	322	
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	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
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	27,6	31,36	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	44,76	45,27	208,2	1 232	

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						
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						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп картофельный с бобовыми и гречкой	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	615	18,39	18,22	86,92	690	
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	1 415	39,84	45,95	163,48	1 394	

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	КП2406
Всего в Завтрак	400	11,41	10,74	43,23	347	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП2406
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
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
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	ШК00БЕЛ
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	35,77	40,51	154,78	1 285	

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
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак второй	200	3,33	1,68	38,8	172	
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	85	0,13	1,33	0,8	16	КП24068
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	9,28	12,98	78,57	492	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	300	5	4,65	17,22	222	
Всего в день	1 575	27,19	35,13	183,83	1 254	

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						
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063

домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
мучная рассыпчатая с овощами и куриным	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
от яблочный	200			17,6	67	КП24055
пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	615	16,96	16,73	72,28	594	
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	1 435	31,25	29,02	158,99	1 134	
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 моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
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	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	615	19	15,97	86,22	652	
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	1 395	31,96	33,36	170,66	1 257	
Итого		339,92	375,89	1 670,59	12 680	
Среднее за период		33,99	37,59	167,06	1 268	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,72	26,68	52,7		