

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети с 3 до 7 лет пос**
Диета:



на 1-Зая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22124	Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
КП22089	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
Всего в Завтрак		345	7,59	10,75	33,72	207
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,67	9,33	40	244
КП22155	Плов из куриного филе	100	10,27	10,4	10,13	153
КП22002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		535	17,76	21,02	83,98	565
Уплотненный полдник						
КП22334	Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
Всего в Уплотненный полдник		260	5,62	4,64	35,93	210
Всего в день		1 140	30,98	36,42	153,64	981

на 1-Зая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	130	4,85	5,72	22,88	162
КП22099	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22199	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	13,51	11,39	50,16	346
Обед						
КП22126	Уха с крупой	200	4,67	1,07	11,07	73
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	100	9,55	10,66	11,22	180
КП22007	Напиток яблочный	180		2,3	17,1	60
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		535	18,78	15,24	63,97	442
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Уплотненный полдник		280	2,94	2,91	16,6	142
Всего в день		1 165	35,23	29,53	130,72	930

на 1-Зая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

КП22106	Каша "Дружба" молочная	130	4,08	5,28	21,76	151
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	8,02	13,35	47,25	243
Обед						
КП22171	Суп. картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,47	33,33	200
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	2,83	19,66	121
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	60/25	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	55
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		625	21,91	14,78	88,45	635
Уплотненный полдник						
КП22172	Рагу из овощей	90	1,2	3	9,48	51
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Уплотненный полдник		310	4,71	3,91	33,14	169
Всего в день		1 280	34,64	32,05	168,83	1 047

на 1-Зая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
КП22199	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	9,54	6,33	34,28	224
Обед						
КП22190	Суп с пшеничной крупой	200	1,73	4,53	38,67	239
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50	3,33	3,83	1,56	72
КП22176	Картофельное пюре	90	0,3	1,5	12,08	71
КП22002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		575	10,2	11,16	86,15	549
Уплотненный полдник						
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	180			18	68
Всего в Уплотненный полдник		280	11	10,9	32,9	264
Всего в день		1 205	30,74	28,39	153,33	1 037

на 1-Зая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	7,66	13,09	37,27	213
Обед						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	15	18	34	167
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,04	3,24	20,76	134
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	12,01	8,18	9,85	161
КП22007	Напиток яблочный	180		2,3	17,1	60

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		625	36,61	32,92	106,29	651
Уплотненный полдник						
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	2,83	19,66	121
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Уплотненный полдник		315	6,17	3,92	45,45	251
Всего в день		1 285	50,45	49,93	189,02	1 115

на 2-4ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис, гречка)	130	6,38	4,95	20,3	152
КП22089	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	10,68	10,59	38,77	239
Обед						
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	90	2,76	2,16	20,76	108
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8	69	4,4	115
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	55
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		625	18,27	105,77	89,94	672
Уплотненный полдник						
КП22181	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
КП22183	Картофель отварной запеченный	90	1,8	1,98	13,5	80
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Уплотненный полдник		355	6,24	3,96	42,19	232
Всего в день		1 325	35,19	120,32	170,9	1 143

на 2-4ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5,29	6,41	23,14	172
КП22099	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22199	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	13,95	12,08	50,42	356
Обед						
КП22147	Уря с птицей	200/15	7,54	4,76	13,1	126
КП22146	Расстегаи с рыбными консервами	80	8	5,52	28,32	197
КП22007	Напиток яблочный	180		2,3	17,1	60
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		530	20,1	13,78	83,1	512
Уплотненный полдник						
КП22172	Рагу из овощей	90	1,2	3	9,48	51
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24

ХБАРХ02	железом Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Уплотненный полдник		315	5,14	4,08	35,27	181
Всего в день		1 195	39,19	29,95	168,79	1 048

на 2-4ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22121	Каша кукурузная молочная	130	4,94	4,42	24,27	141
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
Всего в Завтрак		340	7,17	8,35	41,79	257
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,67	9,33	40	244
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	90	2,94	2,22	18,54	121
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50	3,33	3,83	1,56	72
КП22002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		575	13,77	16,68	93,95	604
Уплотненный полдник						
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	180			18	68
Всего в Уплотненный полдник		280	11	10,9	32,9	264
Всего в день		1 195	31,94	35,93	168,63	1 125

на 2-4ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22103	Каша пшеничная молочная	130	4,85	5,2	23,75	157
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22199	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	13,15	13,3	58,05	346
Обед						
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200/5	1,73	4	12,4	160
КП22120	Пюре гороховое	90	1,86	1,08	16,92	83
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	60/25	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	55
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		625	17,27	13,56	64,77	556
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Уплотненный полдник		305	5,1	3,75	27,26	201
Всего в день		1 280	35,52	30,61	150,07	1 103

на 2-4ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,07	5,29	21,75	151
КП22089	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	8,37	10,93	40,22	238
Обед						
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200/5	9	9,9	23	173
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	2,83	19,66	121
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8	69	4,4	115
КП22007	Напиток яблочный	180		2,3	17,1	60
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		625	23,79	85,24	88,74	598
Уплотненный полдник						
КП22186	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
Всего в Уплотненный полдник		260	6,42	4,64	46,81	258
Всего в день		1 230	38,59	100,81	175,78	1 094
Итого			362,45	493,93	1 629,72	10 624
Среднее за период			36,24	49,39	162,97	1 062
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,65	41,84	61,36	