



Д/технолога д/с Архангель

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С./

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



Сезон: **Осень-зима**
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	1,72	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 моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	13,49	17,04	68,72	623	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	6,75	4,89	26,75	213	
Всего в день	1 230	30,06	39,53	151,01	1 251	

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	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						
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	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054

Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	18,1	16,59	30,48	343	
Всего в день	1 290	41,02	41,1	142,33	1 204	

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	165	6,23	5,58	30,6	178	КП24086
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	9,09	13,32	49,04	324	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	КП24015
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	24,66	28,25	81,55	554	
Полдник						
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	5,58	7,72	39,16	247	
Всего в день	1 230	42,18	52,44	178,55	1 201	

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 пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	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	350	10,51	11,19	46,53	334	
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 моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24026
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,27	29	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	10,79	17,43	57,45	423	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Булочка овсяная	100					КП24089
Всего в Полдник	250	0,15		4,88	20	

Всего в день	1 210	21,84	29,02	117,66	859
---------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------

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 пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
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	10,37	18,75	56,1	388	
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						
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
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 для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	570	22,55	16,28	62,69	578	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 270	39,37	43,08	156,06	1 248	

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 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						
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
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	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	610	17,19	17,33	85,75	634	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	6,6	4,89	24,14	250	
Всего в день	1 330	38,58	33,43	172,54	1 295	

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	1,72	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						
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	570	17,21	16,47	72,73	604	
Полдник						
Пирожки печенные с картофелем	60	6,42	2,75	25,62	153	КП24131
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Полдник	210	6,57	2,75	30,5	173	
Всего в день	1 230	33,61	36,82	158,77	1 192	

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 "Дружба" молочная	160	7,6	10,93	25,6	228	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	350	14,25	14,53	48,58	370	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24020
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	13,72	15,2	57,58	442	
Полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Полдник	370	10,37	8,13	34,58	342	
Всего в день	1 330	41,19	41	149,53	1 230	
Итого		359,27	381,59	1 532,64	11 749	
Среднее за период		35,93	38,16	153,26	1 175	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,23	29,23	52,18		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Д/технолога д/с Архангель

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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



Сезон:

Осень-зима

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 моркови на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	615	15,13	18,65	78,94	721	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	6,8	4,89	28,38	220	
Всего в день	1 435	32,21	41,76	170,26	1 398	

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	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						
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	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	17,67	16,51	82,84	644	
Полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП24075
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	2,93	3,57	21,23	180	
Всего в день	1 495	34,6	32,13	156,13	1 255	

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
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	14,5	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	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	17,66	14,64	79,09	512	
Полдник						
Пирожки печенные с картофелем	100	10,7	4,58	42,7	255	КП24131
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Полдник	300	10,9	4,58	49,2	282	
Всего в день	1 475	39,4	35,92	175,17	1 184	

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
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	400	11,01	12,44	51,03	353	
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 фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109	КП24013
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
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	13,47	13,98	63,41	494	
Полдник						

Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	18,1	16,59	30,63	343	
Всего в день	1 495	42,97	43,41	153,88	1 272	

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	165	6,23	5,58	30,6	178	КП24086
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	9,14	13,32	50,66	331	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	615	29,45	33,66	100,43	661	
Полдник						
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	6,08	8,97	43,66	266	
Всего в день	1 435	47,51	59,11	203,56	1 333	

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 пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	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	400	11,01	12,44	51,03	353	
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 моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	615	11,55	18,59	67,17	466	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Булочка овсяная	100					КП24089
Всего в Полдник	300	0,2		6,5	27	

Всего в день	1 415	23,16	31,43	133,5	928
--------------	-------	-------	-------	-------	-----

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 пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
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	10,87	20	60,6	406	
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 бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
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 для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	24,9	17,61	70,96	650	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 475	42,67	45,71	171,86	1 332	

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 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						
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
Макаронные отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	18,37	17,91	97,88	707	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	6,6	4,89	24,9	269	
Всего в день	1 535	39,81	34	187,05	1 394	



Согласовано
Руководитель

Ирина Р.С.



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 осенне-зимний период.



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						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	18,86	18,07	82,95	702	
Полдник						
Пирожки печенные с картофелем	60	6,42	2,75	25,62	153	КП24131
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Полдник	260	6,62	2,75	32,12	180	
Всего в день	1 435	35,75	39,05	178,02	1 339	

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 "Дружба" молочная	160	7,6	10,93	25,6	228	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	400	14,3	14,53	50,2	377	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП24020
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	615	14,87	16,42	68,46	508	
Полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	10,02	7,73	27,4	266	
Всего в день	1 435	42,04	41,83	154,87	1 226	
Итого		380,14	404,35	1 684,3	12 660	
Среднее за период		38,01	40,44	168,43	1 266	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,01	28,75	53,22		