



Согласовано

Руководитель

М.А. Мухоморова
Мухоморова М.А.



Утверждаю

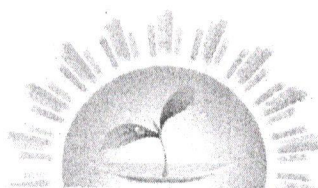
Директор ООО «Центр
социального питания»

Байбурин Р.В.



Основное 2-х недельное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период



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



Сезон: **Весна-Лето**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет**

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	1,73	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	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/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 из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	15,61	15,99	57,28	545	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник	200	4,13	4,38	34,03	191	
Ужин						
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	275	7,15	4,95	28,67	225	
Всего в день	1 340	36,56	42,86	170,37	1 355	

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	165	7,12	8,31	19,24	206	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	355	13,77	11,91	42,21	348	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
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	60	8,1	4,5	2,9	84	КП24215
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	17,71	17,65	80,97	628	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	148	КП24134
Всего в Полдник	200	8	7,5	31,9	230	
Ужин						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	305	3,73	4,63	25,56	190	
Всего в день	1 475	43,21	41,69	180,64	1 395	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	8,14	13,68	34,33	276	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	16,03	17,22	75,82	517	
Полдник						
Йогурт	150	3,15	3,3	15	144	КП24058
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Полдник	170	3,82	3,64	21	172	
Ужин						
Картофель по-деревенски с сыром	130	4,29	10,92	24,96	216	КП24125
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	305	6,44	11,22	39,43	295	
Всего в день	1 440	34,43	45,76	170,58	1 259	

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 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	355	10,59	11,31	47	339	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
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
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	21,85	20,12	79,45	639	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Полдник	250	3,56	1,76	37,73	170	
Ужин						
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	275	7,15	4,95	28,67	225	
Всего в день	1 495	43,14	38,14	192,85	1 374	

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 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	
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
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	30,39	30,19	106,23	694	
Полдник						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,52	1,46	64,48	42	ПОК0273
Всего в Полдник	163	4,8	6,18	77,68	155	
Ужин						
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	405	16,09	15,61	51,21	413	
Всего в день	1 533	60,8	67,8	282,74	1 623	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
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	355	10,43	8,79	38,87	272	
Обед						

Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
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
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	12,01	16,5	78,42	467	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП24094
Всего в Полдник	200	7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Каша пшеничная молочная	130	2,04	3,12	12,13	127	КП24085
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	305	4,19	3,42	26,61	206	
Всего в день	1 375	34,43	37,1	174,2	1 172	

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	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	18,25	15,15	64,35	518	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,52	1,46	64,48	42	ПОК0273
Всего в Полдник	163	0,75	1,53	72,21	74	
Ужин						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Ужин	350	6,75	8,4	37,48	304	
Всего в день	1 378	36,12	43,83	230,13	1 284	

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 манная молочная	165	7,12	8,31	19,24	206	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	355	13,77	11,91	42,21	348	
Обед						

Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
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 куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	18,69	16,99	69,07	579	
Полдник						
Йогурт	150	3,15	3,3	15	144	КП24058
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Полдник	170	3,82	3,64	21	172	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	275	7	4,95	26,06	262	
Всего в день	1 415	43,27	37,48	158,35	1 360	

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	1,73	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	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	615	19,02	21,23	78,62	676	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП24094
Всего в Полдник	200	7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	405	14,74	11,86	42,59	377	
Всего в день	1 570	51,23	59,04	201,9	1 673	

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	165	7,84	11,27	26,4	235	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	355	14,49	14,87	49,38	377	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24020
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	12,19	16,57	67,78	517	
Полдник						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Полдник	250	7,61	6,41	43,2	251	
Ужин						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	275	10,37	7,79	27,7	271	
Всего в день	1 395	44,65	45,64	188,06	1 417	
Итого		427,85	459,34	1 949,82	13 912	
Среднее за период		42,78	45,93	194,98	1 391	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,3	29,72	56,06		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Весна-Лето
Возрастная категория: Дети с 3 до 7 лет

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	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/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	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШЖ00129
Всего в Обед	655	18,99	19,7	72,08	685	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник	200	4,65	4,45	41,3	228	
Ужин						
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	325	7,2	4,95	30,3	232	
Всего в день	1 580	40,62	47,22	196,63	1 555	

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	165	7,12	8,31	19,24	206	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	405	13,82	11,91	43,84	355	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	50	0,9	2,7	8,3	61	КП24101
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	80	8,1	4,5	2,9	84	КП24216
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	19,38	19,97	96,66	732	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	148	КП24134
Всего в Полдник	200	8	7,5	31,9	230	
Ужин						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	355	3,73	4,63	26,31	209	
Всего в день	1 695	44,93	44	198,71	1 524	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	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	14,51	36,88	293	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
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
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	17,39	19,27	85,31	576	
Полдник						
Йогурт	150	3,15	3,3	15	144	КП24058
Вафли "Золотце моё"	1шт.					ПОК0266
Всего в Полдник	170	3,15	3,3	15	144	
Ужин						
Картофель по-деревенски с сыром	130	4,29	10,92	24,96	216	КП24125
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	355	6,49	11,22	41,06	302	
Всего в день	1 660	35,77	48,29	178,25	1 315	

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 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	405	11,09	12,56	51,5	358	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП24124
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010

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
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП24143
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	28,13	23,27	92,28	725	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Полдник	250	4,08	1,83	45	207	
Ужин						
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	325	7,2	4,95	30,3	232	
Всего в день	1 715	50,49	42,61	219,08	1 522	

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	15,83	49,24	369	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП24110
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
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 формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	35,9	36,52	130,55	815	
Полдник						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,52	1,46	64,48	42	ПОК0273
Всего в Полдник	163	4,8	6,18	77,68	155	
Ужин						
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
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	455	16,59	16,86	55,71	431	
Всего в день	1 753	66,87	75,38	313,19	1 770	

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
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	405	10,53	9,37	41,42	289	
Обед						

Салат из свеклы с изюмом	50	0,9	2,7	8,3	61	КП24101
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	20,28	18,82	80,69	659	
Полдник						
Йогурт	150	3,15	3,3	15	144	КП24058
Вафли "Золотце моё"	1шт.					ПОК0266
Всего в Полдник	170	3,15	3,3	15	144	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	325	7	4,95	26,82	281	
Всего в день	1 635	44,25	38,97	166,35	1 439	

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	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП24124
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	735	21,42	24,71	91,59	801	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	КП24081
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП24094
Всего в Полдник	200	4,45	3,95	38,9	214	
Ужин						
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
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	455	14,79	11,86	44,21	383	
Всего в день	1 790	50,43	58,64	227,65	1 809	

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	165	7,84	11,27	26,4	235	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	405	14,54	14,87	51	384	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП24020
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	655	14,78	20,17	84,56	635	
Полдник						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Кекс для детского питания	1 шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Полдник	250	7,61	6,41	43,2	251	
Ужин						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	325	10,42	7,79	29,32	278	
Всего в день	1 635	47,34	49,23	208,08	1 548	
Итого		458,86	494,23	2 165,93	15 255	
Среднее за период		45,89	49,42	216,59	1 526	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,03	29,16	56,79		