



Согласовано

Руководитель

А.В. Александров



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.



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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

Дети до 3 лет автоном

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 (B1, B2) и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	13,49	17,04	68,72	623	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотнённый полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотнённый полдник	250	5,15	4,65	19,07	166	
Всего в день	1 310	31,2	42,36	147,61	1 259	

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

Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	16,59	15,43	70,96	566	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	2,93	3,57	20,48	161	
Всего в день	1 390	36,32	34,21	150,67	1 226	

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	3,46	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	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
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
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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	16,86	13,64	72,41	472	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Пирожки печенные с картофелем	80	8,56	3,67	34,16	204	КП24131
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	8,71	3,67	39,04	224	
Всего в день	1 350	35,96	33,24	160,92	1 090	

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	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						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24011
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	6,3	4,2	8,65	64	КП24071

Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,27	29	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	19,3	15,32	60,23	515	
Полдник						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Полдник	100	0,1	0,05	8,6	60	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	14,65	148	
Всего в день	1 370	35,3	31,61	138,81	1 138	

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						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	24,66	28,25	81,55	555	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	5,58	7,72	39,16	247	
Всего в день	1 330	42,21	52,4	179,17	1 203	

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

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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	10,79	17,43	57,46	424	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Булочка овсяная	100	10,4	3,46	51,9	280	КП24089
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	250	10,55	3,46	56,77	300	
Всего в день	1 310	34,98	35,54	173,84	1 195	

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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	22,55	16,28	62,69	579	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	5,11	6,4	23,91	182	
Всего в день	1 350	40,98	44,63	160,11	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 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						
Салат из белокачанной 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	610	17,19	17,33	85,76	635	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	16,46	203	
Всего в день	1 410	37,13	33,24	170,02	1 270	

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 мясные "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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	17,21	16,47	72,74	605	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186	КП24132
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	5,59	4,64	34,95	206	
Всего в день	1 350	35,36	41,77	167,51	1 280	

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						
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 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

фаршем	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Компот из смеси сухофруктов	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый						
Всего в Обед	510	13,72	15,2	57,59	443	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
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 для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	255	8,73	6,29	25,05	233	
Всего в день	1 315	37,25	36,47	145,17	1 150	
Итого		366,68	385,48	1 593,83	12 095	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,13	28,68	52,71		
---	--------------	--------------	--------------	--	--

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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

Дети до 3 лет автоном

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 (B1, B2) и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	13,49	17,04	68,72	623	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотнённый полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотнённый полдник	250	5,15	4,65	19,07	166	
Всего в день	1 310	31,2	42,36	147,61	1 259	

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

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	16,59	15,43	70,96	566	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	2,93	3,57	20,48	161	
Всего в день	1 390	36,32	34,21	150,67	1 226	

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	3,46	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	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
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
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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	16,86	13,64	72,41	472	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Пирожки печенные с картофелем	80	8,56	3,67	34,16	204	КП24131
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	8,71	3,67	39,04	224	
Всего в день	1 350	35,96	33,24	160,92	1 090	

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	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						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24011
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	6,3	4,2	8,65	64	КП24071

Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,27	29	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	19,3	15,32	60,23	515	
Полдник						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Полдник	100	0,1	0,05	8,6	60	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	14,65	148	
Всего в день	1 370	35,3	31,61	138,81	1 138	

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						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	24,66	28,25	81,55	555	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	5,58	7,72	39,16	247	
Всего в день	1 330	42,21	52,4	179,17	1 203	

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

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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	10,79	17,43	57,46	424	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотнённый полдник						
Булочка овсяная	100	10,4	3,46	51,9	280	КП24089
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотнённый полдник	250	10,55	3,46	56,77	300	
Всего в день	1 310	34,98	35,54	173,84	1 195	

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 гренками	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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	22,55	16,28	62,69	579	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотнённый полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотнённый полдник	230	5,11	6,4	23,91	182	
Всего в день	1 350	40,98	44,63	160,11	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 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						
Салат из белокачанной 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	610	17,19	17,33	85,76	635	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	16,46	203	
Всего в день	1 410	37,13	33,24	170,02	1 270	

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 мясные "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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	570	17,21	16,47	72,74	605	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186	КП24132
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	5,59	4,64	34,95	206	
Всего в день	1 350	35,36	41,77	167,51	1 280	

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						
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 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

фаршем						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	13,72	15,2	57,59	443	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
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 для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	255	8,73	6,29	25,05	233	
Всего в день	1 315	37,25	36,47	145,17	1 150	
Итого		366,68	385,48	1 593,83	12 095	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,13	28,68	52,71		
---	--------------	--------------	--------------	--	--



Д/технолога д/с Давлекано

УТВЕРЖДАЮ

Директор

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 автоном

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)	45	0,91	0,9	10,13	54	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)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	15,21	18,74	78,35	716	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	5,2	4,65	20,7	173	
Всего в день	1 500	33,42	44,68	166,26	1 400	

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	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054

Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	17,57	16,5	80,1	634	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотненный 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	320	2,93	3,57	21,23	180	
Всего в день	1 575	37,35	35,28	162,19	1 320	

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	3,46	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	КП22246
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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	18,26	14,58	93,55	569	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Пирожки печенные с картофелем	80	8,56	3,67	34,16	204	КП24131
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	8,76	3,67	40,66	231	
Всего в день	1 535	38,01	35	186,23	1 211	

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	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 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	85	6,3	4,2	8,65	64	КП24071

Чай витаминизированный "Витошка"	180			8,73	35	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	21,57	16,63	67,38	582	
Полдник						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Полдник	100	0,1	0,05	8,6	60	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Всего в Уплотненный полдник	300	5	4,65	14,8	148	
Всего в день	1 555	38,07	34,17	150,62	1 225	

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						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Винегрет овощной	45	0,56	1,01	3,26	25	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)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	29,49	33,77	99,08	652	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	320	6,08	8,97	43,66	266	
Всего в день	1 520	47,59	59,17	202,83	1 325	

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.)	45	0,45	4,58	3,23	56	КП24116

Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	180			8,73	35	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	11,6	19,1	66,56	469	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Булочка овсяная	100	10,4	3,46	51,9	280	КП24089
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	300	10,6	3,46	58,4	307	
Всего в день	1 500	36,34	38,46	189,06	1 266	

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 гречками	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	180	0,27	0,09	9,27	39	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	24,87	17,6	69,94	647	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	6,4	25,54	189	
Всего в день	1 535	44,25	47,25	174,88	1 363	

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						
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 белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
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 из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	695	18,27	17,9	95,14	697	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	300	5	4,65	17,22	222	
Всего в день	1 595	38,26	33,81	181,78	1 358	

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 мясные "Боярские"с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	18,84	18,06	81,24	691	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186	КП24132
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	5,64	4,64	36,58	213	
Всего в день	1 535	37,49	43,99	185,03	1 415	

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						
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 витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	45	0,68	2,03	4,95	41	КП24117
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП24020

фаршем						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	14,84	16,64	66,27	502	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	305	8,78	6,29	26,68	240	
Всего в день	1 505	38,47	37,91	157,1	1 222	
Итого		389,26	409,73	1 755,99	13 105	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,88	28,14	53,6		
---	--------------	--------------	-------------	--	--

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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

Дети с 3 до 7 лет автоном

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)	45	0,91	0,9	10,13	54	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)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	15,21	18,74	78,35	716	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	5,2	4,65	20,7	173	
Всего в день	1 500	33,42	44,68	166,26	1 400	

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	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054

(B1,B2)и железом						
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	17,57	16,5	80,1	634	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотненный 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	320	2,93	3,57	21,23	180	
Всего в день	1 575	37,35	35,28	162,19	1 320	

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	3,46	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	КП22246
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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	18,26	14,58	93,55	569	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Пирожки печенные с картофелем	80	8,56	3,67	34,16	204	КП24131
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	8,76	3,67	40,66	231	
Всего в день	1 535	38,01	35	186,23	1 211	

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	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 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	85	6,3	4,2	8,65	64	КП24071

Чай витаминизированный "Витошка"	180			8,73	35	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	21,57	16,63	67,38	582	
Полдник						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Полдник	100	0,1	0,05	8,6	60	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Всего в Уплотненный полдник	300	5	4,65	14,8	148	
Всего в день	1 555	38,07	34,17	150,62	1 225	

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						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Винегрет овощной	45	0,56	1,01	3,26	25	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)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	29,49	33,77	99,08	652	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный 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 (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	320	6,08	8,97	43,66	266	
Всего в день	1 520	47,59	59,17	202,83	1 325	

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.)	45	0,45	4,58	3,23	56	КП24116

Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	180			8,73	35	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	11,6	19,1	66,56	469	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Булочка овсяная	100	10,4	3,46	51,9	280	КП24089
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	300	10,6	3,46	58,4	307	
Всего в день	1 500	36,34	38,46	189,06	1 266	

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	180	0,27	0,09	9,27	39	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	24,87	17,6	69,94	647	
Полдник						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Полдник	100	2,85	3,15	8,8	76	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	6,4	25,54	189	
Всего в день	1 535	44,25	47,25	174,88	1 363	

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						
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 белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
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 из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	695	18,27	17,9	95,14	697	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	300	5	4,65	17,22	222	
Всего в день	1 595	38,26	33,81	181,78	1 358	

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 мясные "Боярские"с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	655	18,84	18,06	81,24	691	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186	КП24132
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	5,64	4,64	36,58	213	
Всего в день	1 535	37,49	43,99	185,03	1 415	

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						
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 витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	45	0,68	2,03	4,95	41	КП24117
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП24020

фаршем						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	600	14,84	16,64	66,27	502	
Полдник						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Полдник	100	0,15	0,05	5,15	22	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	305	8,78	6,29	26,68	240	
Всего в день	1 505	38,47	37,91	157,1	1 222	
Итого		389,26	409,73	1 755,99	13 105	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,88	28,14	53,6		
---	--------------	--------------	-------------	--	--