

Согласовано
Руководитель



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 9 часов
на осенне-зимний период.
(Срок реализации 01.09.2023-29.02.2024)
Аургазинский район



Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	275	10,75	11,91	47,81	371	
Всего в день	1 275	41,43	37,55	209,34	1 237	

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	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	7,57	9,51	30,06	175	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6	5,45	14	67	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	150	9,56	7,41	12,66	234	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	495	19,93	15,99	65,41	490	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185	КП22152
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	5,22	4,11	23,56	242	
Всего в день	1 195	36,82	33,81	129,03	1 003	

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	7,7	12,1	27,5	227	КП22103
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22572
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	14,5	17,43	53,25	400	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,17	7,66	12,59	186	КП22547
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	515	13,21	17,18	54,84	530	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	5,3	7	12,08	189	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	275	7,45	7,3	26,55	268	
Всего в день	1 245	35,56	42,31	144,44	1 246	

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8	1	2	4	5	6	7	8
№ рецеп- туры	Завтрак						
	Каша кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
	Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
	Всего в Завтрак	350	8,56	9,18	44,96	224	
КП22069	Завтрак второй						
КП22573	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
КП22197	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
КП22246	Обед						
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	6,12	4,41	11,26	161	КП22275
	Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
	Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
КП22037	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
КП22532	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
КП22008	Всего в Обед	575	13,44	10,54	45,51	439	
0000БЕЛ	Уплотненный полдник						
ШКО0БЕЛ	Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	1,69	38	КП22001
	Всего в Уплотненный полдник	230	5,75	4,2	36,89	235	
КП22152	Всего в день	1 255	30,56	23,97	130,98	924	
КП22169	2-ая неделя/Понедельник						
№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8	1	2	4	5	6	7	8
№ рецеп- туры	Завтрак						
	Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
	Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
	Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
	Всего в Завтрак	355	12,96	12,59	54,79	379	
КП22103	Завтрак второй						
КП22572	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
КП22199	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
КП22153	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6	5,45	14	67	КП22037
	Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
КП22192	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
КП22156	Всего в Обед	475	18,17	15,8	56,84	357	
КП22547	Уплотненный полдник						
КП22002	Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
000БЕЛ	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
000БЕЛ	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
	Всего в Уплотненный полдник	275	10,75	11,91	47,81	371	
22577	Всего в день	1 205	42,28	40,7	169,24	1 155	
22003	2-ая неделя/Вторник						
№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8	1	2	4	5	6	7	8
№ рецеп- туры	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	165	7,7	12,1	27,5	227	КП22103
	Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29	КП22164
	Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
	Всего в Завтрак	350	10,59	16,57	42,72	281	
КП22069	Завтрак второй						
КП22573	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
КП22197	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
КП22246	Обед						
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	6,12	4,41	11,26	161	КП22275
	Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
	Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
КП22037	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
КП22532	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
КП22008	Всего в Обед	575	13,44	10,54	45,51	439	
0000БЕЛ	Уплотненный полдник						
ШКО0БЕЛ	Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	1,69	38	КП22001
	Всего в Уплотненный полдник	230	5,75	4,2	36,89	235	
КП22152	Всего в день	1 255	30,56	23,97	130,98	924	
КП22169	2-ая неделя/Понедельник						
№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8	1	2	4	5	6	7	8
№ рецеп- туры	Завтрак						
	Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
	Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22089
	Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
	Всего в Завтрак	355	12,96	12,59	54,79	379	
КП22103	Завтрак второй						
КП22572	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
КП22199	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
КП22153	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6	5,45	14	67	КП22037
	Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
КП22192	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
КП22156	Всего в Обед	475	18,17	15,8	56,84	357	
КП22547	Уплотненный полдник						
КП22002	Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
000БЕЛ	Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
000БЕЛ	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
	Всего в Уплотненный полдник	275	10,75	11,91	47,81	371	
22577	Всего в день	1 205	42,28	40,7	169,24	1 155	
22003	2-ая неделя/Вторник						
№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8	1	2	4	5	6	7	8
№ рецеп- туры	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	165	7,7	12,1	27,5	227	КП22103
	Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29	КП22164
	Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
	Всего в Завтрак	350	10,59	16,57	42,72	281	
КП22069	Завтрак второй						
КП22573	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
КП22197	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
КП22246	Обед						
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	6,12	4,41	11,26	161	КП22275
	Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
	Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
	Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
КП22037	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
КП22532	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
КП22008	Всего в Обед	575	13,44	10,54	45,51	439	
0000БЕЛ	Уплотненный полдник						
ШКО0БЕЛ	Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,95	0,04	1,69	38	КП22001
	Всего в Уплотненный полдник	230	5,75	4,2	36,89	235	
КП22152	Всего в день	1 255	30,56	23,97	130,98	924	
КП22169	2-ая неделя/Понедельник						

	350	10,59	16,64	42,71	280	
Всего в Завтрак						
Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	
Всего в Завтрак второй						
Обед	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Суп картофельный с бобовыми и гречками	130	12,22	11,28	23,92	212	КП22252
Жаркое по-домашнему (говядина)	150			13,2	50	КП22007
Напиток яблочный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб пшеничный	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Хлеб ржаной						
Всего в Обед	475	20,34	16,98	80,25	519	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая молочная	100	1,07	1,93	3,07	37	КП22070
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	275	3,22	2,23	17,54	116	
Всего в день	1 200	34,65	35,96	150,5	961	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	9,96	11,08	34,55	444	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	18,26	17,15	60,3	618	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	40	0,44	0,16	3,32	21	КП22161
Суп с рисовой крупой	150	1,83	1,71	10,11	90	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	575	9,84	10,64	66,26	465	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сметанным	90	5	2,15	14,2	146	КП22616
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	5	2,15	29,2	203	
Всего в день	1 280	37,19	34,15	165,76	1 382	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	8,53	8,53	26,67	262	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	345	10,97	13,83	43,61	339	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(150/30/25)	205	2,33	5,83	18,43	99	КП22643

Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП22476
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	550	9,62	13,49	62,73	429	
Уплотненный полдник						
Курник домашний	80	4,96	12	11,2	209	КП22411
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	5,11	12	16,07	229	
Всего в день	1 225	26,2	39,42	132,41	1 043	

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	6,38	10,8	19,07	394	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	14,68	16,87	44,82	567	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	12	2,73	6,57	155	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	615	20,23	9,89	63,49	491	
Уплотненный полдник						
Подлив овощной	25	0,25	0,92	2,17	13	КПОВ019
Макароны отварные с маслом	80	1,98	3,25	7,62	108	КП22566
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	280	4,38	4,47	24,26	200	
Всего в день	1 350	42,11	31,28	136,2	1 284	
Итого		361,26	355,09	1 508,58	11 358	
Среднее за период		36,13	35,51	150,86	1 136	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,72	28,14	53,13		

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



Сезон: **Осень-зима**
 Возрастная категория: **с 3 лет с/м**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	8,8	8,8	27,5	271	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	11,34	14,67	46,99	365	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	265	КП22231
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	575	17,82	19,36	60,91	590	
Уплотненный полдник						
Пирог с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186	КП22615
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Всего в Уплотненный полдник	280	6,7	4,69	32,33	236	
Всего в день	1 355	36,36	38,82	150,23	1 237	

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	3,27	4,43	16,46	183	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	9,97	8,03	41,06	332	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	4,5	5,2	46	160	КП22428
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	660	12,96	14,31	110,28	559	

Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	325	10,8	11,91	49,43	378	
Всего в день	1 485	34,14	34,65	210,57	1 317	

1-ая неделя/Сред

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	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,17	10,33	32,61	192	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	150	9,56	7,41	12,66	234	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	595	18,68	18,36	67,88	598	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185	КП22152
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	5,22	4,11	28,56	261	
Всего в день	1 395	36,17	37	139,05	1 147	

1-ая неделя/Четве

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	7,7	12,1	27,5	227	КП22103
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	14,6	18	55,8	418	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат витаминный	50	0,75	2,25	5,5	45	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,17	7,66	12,59	186	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕ
Всего в Обед	625	14,63	19,17	62,52	606	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	100	5,3	7	12,08	189	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	325	7,5	7,3	28,18	275	
Всего в день	1 455	37,13	44,87	156,29	1 346	

		1-ая неделя/Пятница					
№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6	7	8
	Завтрак						
	Каша кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
	Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
	Всего в Завтрак	400	8,61	9,18	46,59	231	
	Завтрак второй						
	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
	Обед						
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
	Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
	Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
	Всего в Обед	675	15,56	12,04	51,84	504	
	Уплотненный полдник						
	Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
	Всего в Уплотненный полдник	280	6,06	4,21	37,45	247	
	Всего в день	1 455	33,04	25,47	139,5	1 008	
		2-ая неделя/Понедельник					
№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6	7	8
	Завтрак						
	Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
	Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
	Всего в Завтрак	405	13,06	13,16	57,34	396	
	Завтрак второй						
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
	Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
	Всего в Обед	575	20,44	18,08	69,71	485	
	Уплотненный полдник						
	Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
	Всего в Уплотненный полдник	325	10,8	11,91	49,43	378	
	Всего в день	1 405	44,7	43,55	186,29	1 307	
		2-ая неделя/Вторник					
№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6	7	8
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	165	7,7	12,1	27,5	227	КП22103
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38	КП22164
	Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197

	400	10,84	16,97	44,69	290	
Всего в Завтрак						
Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	
Всего в Завтрак второй						
Обед	200	3,6	5	14	195	КП22228
Суп картофельный с бобовыми и гречками	130	12,22	11,28	23,92	212	КП22252
Жаркое по-домашнему (говядина)	200			17,6	67	КП22007
Напиток яблочный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб пшеничный	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Хлеб ржаной	575	19,44	19,38	73,65	580	
Всего в Обед						
Уплотненный полдник	120	1,28	2,32	3,68	44	КП22070
Каша гречневая молочная	200	0,2		6,5	27	КП22003
Чай с сахаром	30	2,4	0,36	11,52	71	0000БЕЛ
Хлеб пшеничный	350	3,88	2,68	21,7	142	
Всего в Уплотненный полдник						
Всего в день	1 425	34,66	39,13	150,04	1 058	

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	165	9,96	11,08	34,55	444	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	18,86	17,98	62,85	635	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	0,55	0,2	4,15	26	КП22161
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	685	10,63	11,28	73,04	511	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом сметанным	90	5	2,15	14,2	146	КП22616
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	5	2,15	34,2	222	
Всего в день	1 490	38,59	35,61	180,09	1 464	

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	160	8,53	8,53	26,67	262	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	395	11,07	14,4	46,16	356	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(150/30/25)	205	2,33	5,83	18,43	99	КП22643

175	Напиток лимонный	200	0,1						
	Хлеб пшеничный	25	2	0,01	18,9	73	КП22476		
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,3	9,6	59	0000БЕЛ		
	Всего в Обед	650	10,84	15,01	71,46	47	ШКО0БЕЛ		
228	Уплотненный полдник								
252	Курник домашний	80	4,96						
007	Чай с сахаром	200	0,2	12	11,2	209	КП22411		
БЕЛ	Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	12	6,5	27	КП22003		
БЕЛ	Всего в день	1 425	27,57	41,51	145,31	1 142			

2-ая неделя/Пятница									
1	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
2			4	5	6	7	8		
	Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная	165	6,38	10,8	19,07	394	КП22106		
	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099		
	Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199		
	Всего в Завтрак	405	15,28	17,7	47,37	585			
	Завтрак второй								
	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165		
	Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26			
	Обед								
	Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154		
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173		
	Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008		
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ		
	Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШКО0БЕЛ		
	Всего в Обед	725	14,58	12,37	77,05	555			
	Уплотненный полдник								
	Подлив овощной	25	0,25	0,92	2,17	13	КПОВ019		
	Макароны отварные с маслом	100	2,48	4,07	9,52	135	КП22566		
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003		
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ		
	Всего в Уплотненный полдник	350	4,93	5,28	27,79	234			
	Всего в день	1 580	37,6	35,4	155,83	1 399			
	Итого		359,96	376,01	1 613,2	12 424			
	Среднее за период		36	37,6	161,32	1 242			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,59	27,24	51,94				