

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



Сезон:

Весна-лето

Возрастная категория: Дети до 3 л.пос.пищ.аллер

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 геркулесовая на воде	165	2,05	4,61	6,57	76	АЛ00006
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	4,05	4,91	16,62	136	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	100	0,22	0,05	6,48	24	СД00006
Всего в Завтрак второй	100	0,22	0,05	6,48	24	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный (б/сах.)	150	0,08	0,08	1,2	6	СД00159
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	16,39	19,25	59,17	471	
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	100	1,33	0,27	13,53	55	КП22340
Биточки мясные с белым соусом	90	1,4	4,73	4	115	КП22590
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	370	4,33	5,24	25,66	218	
Всего в день	1 285	24,99	29,45	107,93	849	

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 (без молока) на растительном масле	160	4,05	5,23	13,44	105	ЛАК0001
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	335	6,05	5,53	23,49	165	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1,3	3	9,3	120	КП22273

Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	550	8,69	14,96	52,73	462	
Уплотненный полдник						
Капуста тушеная	100	2,6	3,9	11,3	90	ЛАК2158
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	270	4,2	4,14	19,43	139	
Всего в день	1 255	19,34	25,03	104,45	848	

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						
Макароны отварные с маслом раст.	165	2,56	6,11	38,53	222	ЛАК0007
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	4,56	6,41	48,58	282	
Завтрак второй						
Напиток яблочный (б/сах.)	100	0,05	0,05	0,8	4	СД00159
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,05	0,8	4	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП22248
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22274
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	150	10,13	11,04	21,25	239	КП22532
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0,33	0,07	9,72	36	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	545	15,93	19,26	67,12	477	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Уплотненный полдник	325	7,03	7,43	44,48	262	
Всего в день	1 310	27,57	33,15	160,98	1 025	

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 рассыпчатая на воде с растительным маслом	165	2,64	1,65	24,2	123	ЛАКТ038
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	4,64	1,95	34,25	183	

Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП22181
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из вишни (б/сах.)	150		0,08	1,65	8	СД00158
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	525	15,49	15,71	45,5	462	
Уплотненный полдник						
Капуста тушённая с куриным мясом	100	1,57	2,36	6,71	54	ЛАКТ512
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	275	3,57	2,66	16,76	114	
Всего в день	1 240	24,1	20,72	105,31	842	

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 вязкая на воде с раст маслом	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	8,23	5,88	40,65	238	
Завтрак второй						
Напиток яблочный (б/сах.)	100	0,05	0,05	0,8	4	СД00159
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,05	0,8	4	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	2,5	2,12	14	98	КП22275
Картофельное пюре б/молока	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Биточки мясные с белым соусом	90	1,4	4,73	4	115	КП22590
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0,33	0,07	9,72	36	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	11,52	18,28	81,55	556	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом раст.	110	1,71	4,07	25,69	148	ЛАК0007
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	280	3,31	4,31	33,82	196	
Всего в день	1 335	23,1	28,52	156,82	995	

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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,47	13,12	98	ЛАК2069
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭ35
Всего в Завтрак	340	5,63	3,77	23,17	158	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22274
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный (б/сах.)	150	0,08	0,08	1,2	6	СД00159
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	475	16,5	20	65,17	423	
Уплотненный полдник						
Картофель запеченный из отварного	100	2	2,2	15	89	ЛАК009
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	270	3,6	2,44	23,13	138	
Всего в день	1 185	26,13	26,6	120,27	801	

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 пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	165	2,64	1,65	24,2	123	ЛАКТ038
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	4,64	1,95	34,25	183	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	100	0,22	0,05	6,48	24	СД00006
Всего в Завтрак второй	100	0,22	0,05	6,48	24	
Обед						
Салат "Здоровье"	40	0,9	5,1	9,4	98	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Напиток яблочный (б/сах.)	150	0,08	0,08	1,2	6	СД00159
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	485	15,3	18,88	76,07	561	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137	КП22173
Подлив овощной	20	0,2	0,73	1,73	11	КП22261
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	295	5,39	4,37	25,78	208	
Всего в день	1 220	25,55	25,24	142,58	976	

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 на воде (б/сах.)	165	2,86	1,32	15,18	85	СД00016
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	4,86	1,62	25,23	145	
Завтрак второй						
Напиток яблочный (б/сах.)	100	0,05	0,05	0,8	4	СД00159
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,05	0,8	4	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из вишни (б/сах.)	150		0,08	1,65	8	СД00158
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	585	10,19	14,02	80,3	523	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре б/молока	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Всего в Уплотненный полдник	250	2,05	4,05	13,65	99	
Всего в день	1 275	17,15	19,75	119,98	771	

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 геркулесовая на воде	165	2,05	4,61	6,57	76	АЛ00006
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	4,05	4,91	16,62	136	
Завтрак второй						
Напиток яблочный (б/сах.)	100	0,05	0,05	0,8	4	СД00159
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,05	0,8	4	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	575	22,57	22,45	70,41	616	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре б/молока	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Биточки мясные с белым соусом	90	1,4	4,73	4	115	КП22590
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	375	5,45	9,08	27,25	272	
Всего в день	1 390	32,11	36,5	115,08	1 029	

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" на растительном масле б/сах	165	5,58	7,15	22	248	ЛК22105
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	340	7,58	7,45	32,05	308	
Завтрак второй						
Напиток яблочный (б/сах.)	100	0,05	0,05	0,8	4	СД00159
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,05	0,8	4	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Борщ с капустой и картофелем	150	1	2	7	58	КП22272
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0,33	0,07	9,72	36	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	2,8	7,07	46	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	615	22,51	22,38	63,94	596	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом раст.	110	1,71	4,07	25,69	148	ЛАК0007
Чай (б/сах.)	150			0,45	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Всего в Уплотненный полдник	280	3,31	4,31	33,82	196	
Всего в день	1 335	33,44	34,19	130,6	1 104	
Итого		253,48	279,13	1 264	9 240	
Среднее за период		25,35	27,91	126,4	924	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,97	27,19	54,72		