

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	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)*	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	350	9,92	8,03	39,43	326	
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						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	11,35	8,1	25	124	КП22031
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	4,5	5,2	46	160	КП22428
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП22476
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	510	19,54	16,41	103,3	445	
Уплотненный полдник						

Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	10,35	11,85	45,89	360	
Всего в день	1 230	40,22	36,69	198,42	1 177	

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	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 маслом	130	4,25	3,21	26,78	174	КП22113
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	575	14,09	11,83	66,63	380	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
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	3,48	3,63	25,01	136	
Всего в день	1 300	29,25	29,18	131,7	787	

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	7,47	11,73	26,67	220	КП22103
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	350	14,12	15,33	49,64	362	
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	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,17	7,66	12,59	186	КП22547
Инстантный напиток витаминизированный	150	3		18,75	60	КП22180
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	525	16,13	17,56	66,97	567	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22294
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	240	5	2,15	29,2	203	
Всего в день	1 215	35,65	35,44	155,61	1 179	

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	6,27	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	
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 свеклы на растительном масле	50	2,91	1,5	9,16	68	КП22170
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 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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	16,88	12,01	67,57	557	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с молоком и сахаром	150	0,75	0,98	5,93	29	КП22164
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	280	8,18	8,92	26,89	284	
Всего в день	1 355	36,43	30,15	143,05	1 091	

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 пшённая молочная жидкая	160	5,98	7,04	28,16	199	КП22118
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	350	12,78	12,37	53,91	373	
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
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
Напиток яблочный	150			13,2	50	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	525	18,95	16,73	73,56	435	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	270	10,35	11,85	45,89	360	
Всего в день	1 245	42,48	41,34	183,16	1 215	

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 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	16,65	42,71	280	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	100	0,05	0,01	9,45	37	КП22476
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,01	9,45	37	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	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	150			13,2	50	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	505	15,67	21,35	94,23	656	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,35	2,48	7,05	76	КП22173
Подлив овощной	20	0,2	0,73	1,73	11	КП22261
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	295	4,7	3,51	23,26	166	
Всего в день	1 250	31,01	41,51	169,65	1 138	

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	9,65	10,74	33,5	431	КП22121
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	350	16,3	14,34	56,48	573	
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	150	1,83	1,71	10,11	90	КП22260
Макаронь 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	585	9,95	10,69	67,09	470	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22294
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	240	5	2,15	29,2	203	
Всего в день	1 275	35,35	31,38	162,77	1 342	

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	8,8	8,8	27,5	271	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	11,24	14,1	44,44	347	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100			8,8	34	КП22007

Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Пюре гороховое	130	0,09	3,1	24,44	120	КП22119
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	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	575	19,97	23,96	84,94	668	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	100	6	5,2	44	246	КП22645
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	250	6,15	5,2	48,88	267	
Всего в день	1 275	37,36	43,26	187,06	1 315	

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	6,18	10,47	18,5	382	КП22106
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	350	14,48	16,55	44,25	555	
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 и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	50	0,5	5,08	3,58	62	КП22315
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	625	19,92	14,17	58,07	504	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	280	7,58	7,94	25,84	276	
Всего в день	1 355	44,8	38,71	131,78	1 361	
Итого		368,14	365,63	1 625,28	11 808	
Среднее за период		36,81	36,56	162,53	1 181	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,47	27,87	55,05		

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



Сезон: **Осень-зима**
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	8,8	8,8	27,5	271	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	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						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	18,83	20,36	72,16	650	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	100	6,8	5,8	37,6	232	КП22334
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	7	5,8	44,1	259	
Всего в день	1 425	37,67	40,93	173,25	1 320	

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						
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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	610	11,95	13,31	99,03	499	
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	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	10,4	11,85	47,51	366	
Всего в день	1 430	32,72	33,59	197,4	1 245	

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)	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 маслом	130	4,25	3,21	26,78	174	КП22113
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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	675	12,67	14,21	64,81	471	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
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	3,53	3,63	26,63	143	
Всего в день	1 500	28,47	32,38	134,05	901	

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	7,47	11,73	26,67	220	КП22103
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	14,17	15,33	51,27	369	
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
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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	625	18,33	19,07	77,22	643	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22294
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	290	5	2,15	34,2	222	
Всего в день	1 415	37,89	36,96	172,48	1 281	

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	6,27	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						
Салат из свеклы на растительном масле	50	2,91	1,5	9,16	68	КП22170
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 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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	725	19,17	13,49	78,2	638	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38	КП22164
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	330	8,43	9,24	28,86	293	
Всего в день	1 555	39,02	31,95	157,27	1 189	

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 пшённая молочная жидкая	160	5,98	7,04	28,16	199	КП22118
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	400	12,88	12,94	56,46	390	
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
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	ШКО00БЕЛ
Всего в Обед	625	21,45	19,08	80,96	545	
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	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	320	10,4	11,85	47,51	366	
Всего в день	1 445	45,13	44,27	194,74	1 349	

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 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
Всего в Завтрак	400	10,84	16,97	44,69	290	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	605	14,77	23,75	87,63	717	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,35	2,48	7,05	76	КП22173
Подлив овощной	20	0,2	0,73	1,73	11	КП22261
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000БЕЛ
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	345	4,75	3,51	24,89	173	
Всего в день	1 450	30,86	44,33	167,2	1 226	

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	9,65	10,74	33,5	431	КП22121
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	16,35	14,34	58,1	580	
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	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	685	10,63	11,28	73,04	511	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22294
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	290	5	2,15	34,2	222	
Всего в день	1 475	36,08	31,97	175,34	1 409	

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	8,8	8,8	27,5	271	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	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 лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Пюре гороховое	130	0,09	3,1	24,44	120	КП22119
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
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	675	21,19	25,48	93,67	742	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	100	6	5,2	44	246	КП22645
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	6,2	5,2	50,5	273	
Всего в день	1 475	39,23	45,45	201,16	1 426	

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	6,18	10,47	18,5	382	КП22106
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	400	15,08	17,37	46,8	573	
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 и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	50	0,5	5,08	3,58	62	КП22315
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	14,07	16,46	69,38	557	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	5,83	7,7	13,28	208	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000БЕЛ
Всего в Уплотненный полдник	330	7,63	7,94	27,46	282	
Всего в день	1 555	39,6	41,82	147,26	1 438	
Итого		366,68	383,64	1 720,16	12 782	
Среднее за период		36,67	38,36	172,02	1 278	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,47	27,01	53,83		