

Согласовано

Руководитель

Трещина О.В.



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.





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет пос.**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
Завтрак второй						
Компот яблочный	100			8,8	34	КП24055
Всего в Завтрак второй	100			8,8	34	
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 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	515	13,89	17,11	70,64	635	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	370	10,08	6,57	56,75	351	
Всего в день	1 335	33,65	41,22	186,59	1 413	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	165	7,12	8,31	19,24	206	КП24084
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	13,77	11,91	42,21	348	
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	КП240
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП2405
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	16,99	15,49	72,88	578	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Булочка овсяная	50	5,2	1,73	25,95	140	КП24089
Всего в Уплотненный полдник	350	8,53	6,3	49,59	318	
Всего в день	1 380	39,69	34,1	173,48	1 325	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	8,14	13,68	34,33	276	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
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
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
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	15,43	15,82	71,66	489	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски с сыром	130	4,29	10,92	24,96	216	КП24125
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб 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	300	6,04	11,16	37,52	283	
Всего в день	1 325	31,71	42,86	153,5	1 144	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	10,59	11,31	47	339	
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 с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005

Салат из овощей с фасолью на овощном бульоне	150	3,15	3	7,65	82	КП24013
Салат из гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Салат из помидоры, огурцы, лук, морковь, капуста, чеснок, майонез, соль, перец, зелень	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Салат из помидоры, огурцы, лук, морковь, капуста, чеснок, майонез, соль, перец, зелень	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
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	17,45	13,06	76,96	550	
Уплотненный полдник						
Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай без сахара	150			0,45	2	КП24128
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	350	19,83	18,03	52,8	434	
Всего в день	1 420	48,02	42,45	181,91	1 343	

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						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	КП24015
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
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	29,96	30,73	98,58	699	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым с сыром	130	9,75	7,91	19,5	243	КП24078
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	400	12,95	11,9	54,44	401	
Всего в день	1 465	54,73	59,01	206,33	1 479	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	9,39	9,29	41,15	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	КП241
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24026
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	150			7,28	29	КП24046
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	515	11,19	17,49	59,38	436	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	320	5,27	3,31	28,89	172	
Всего в день	1 290	26,25	30,48	138,22	1 024	

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						
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	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
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	17,12	13,79	47,3	440	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	350	6,75	8,4	37,48	304	
Всего в день	1 275	34,65	41,34	149,67	1 214	

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	6,23	5,58	30,6	178	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	355	12,88	9,18	53,58	320	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090

рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
картоны 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 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	17,69	19,69	98,68	681	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	370	6,7	4,89	37,91	305	
Всего в день	1 440	39,37	35,96	200,16	1 402	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
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-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты из говядины "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 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	17,62	16,53	74,66	617	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
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	400	14,34	11,8	40,67	365	
Всего в день	1 425	42,03	46,28	174,52	1 457	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП24048
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	355	14,49	14,87	49,38	377	
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 с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП3100
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24020
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб 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	515	17,8	13,5	60,27	457	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1 шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	370	13,3	9,41	55,78	397	
Всего в день	1 340	45,74	37,83	170,57	1 253	
Итого		395,83	411,54	1 734,94	13 056	
Среднее за период		39,58	41,15	173,49	1 306	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,13	28,37	53,15		



технолога Чишмы детсад

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 пос**

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)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	645	16,82	20,73	85,72	779	
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	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1 шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	425	10,53	6,63	60,3	370	
Всего в день	1 570	37,63	45,58	208,96	1 606	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	165	7,12	8,31	19,24	206	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	13,82	11,91	43,84	355	
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	КП2400
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП2405
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	18,48	17,27	86,54	669	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Булочка овсяная	50	5,2	1,73	25,95	140	КП24089
Всего в Уплотненный полдник	405	8,93	6,36	52,26	348	
Всего в день	1 595	41,63	35,93	191,44	1 454	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	8,74	14,51	36,88	293	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
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
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	16,64	17,52	80,11	542	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски с сыром	130	4,29	10,92	24,96	216	КП24125
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб 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	355	6,49	11,22	41,06	302	
Всего в день	1 540	33,97	45,44	168,05	1 232	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	11,09	12,56	51,5	358	
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 с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005

фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109	КП24013
каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
блюда ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП24143
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	22,56	14,79	87,57	598	
Уплотненный полдник						
Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	400	19,83	18,03	52,95	434	
Всего в день	1 630	53,97	45,48	202,02	1 435	

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						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП24130
Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	35,15	36,85	119,24	816	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым с сыром	130	9,75	7,91	19,5	243	КП24078
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
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	355	13,75	13,21	47,1	376	
Всего в день	1 580	60,77	66,44	221,27	1 579	

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	165	2,59	3,96	15,4	161	КП24085
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	9,49	9,86	43,7	352	
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	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24048
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24051
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	645	13,3	20,43	73,39	519	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Уплотненный полдник	375	5,73	3,37	32,44	191	
Всего в день	1 525	28,91	34,05	158,33	1 144	

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						
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 с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	605	21,06	16,88	59,12	548	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 405	38,73	45,28	158,82	1 265	

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	6,23	5,58	30,6	178	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	405	12,93	9,18	55,2	327	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
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

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	725	19,28	20,97	112,57	765	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	425	7,1	4,95	40,58	336	
Всего в день	1 655	41,41	37,29	218,35	1 524	

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						
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-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты из говядины "Боярские"с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	685	19,67	18,83	86,65	726	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	455	14,79	11,86	44,21	383	
Всего в день	1 640	44,63	49,21	192,6	1 602	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП24048
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	405	14,54	14,87	51	384	
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 с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016

Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,03	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	645	20,53	16,48	74,7	557	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	425	13,75	9,47	59,32	416	
Всего в день	1 575	48,97	40,87	190,17	1 379	
Итого		430,61	445,58	1 910,01	14 219	
Среднее за период		43,06	44,56	191	1 422	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,11	28,2	53,73		