



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

/Исакова Г.Ф.



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 весенне-летний период
2024 – 2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Исакова Г.Ф./

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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **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	1,73	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 из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП24054
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00129
Всего в Обед	515	15,61	15,99	55,83	542	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога со сгущенным молоком	140	16,5	16,35	22,35	294	КП24100
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Всего в Уплотненный полдник	275	18,65	16,65	36,83	372	
Всего в день	1 240	44,44	50,21	156,79	1 363	

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						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
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"	60	8,1	4,5	2,9	84	КП24219

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	00000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШКО
Всего в Обед	615	17,71	17,65	79,52	626	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,6	177	КП24134
Всего в Уплотненный полдник	365	8,41	8,11	56,16	366	
Всего в день	1 435	40,29	38,07	186,69	1 421	

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
Ванюшкины сладости в ассортименте	13					ПОК0273
Всего в Завтрак второй	113	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
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 мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00129
Всего в Обед	615	16,03	17,22	74,36	515	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Всего в Уплотненный полдник	405	14,74	11,86	42,59	376	
Всего в день	1 483	41,01	44,96	161,28	1 262	

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						
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						

уденченский" (картофель, зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
пюре ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00129
Всего в Обед	615	21,25	20,08	62,25	575	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога со сгущенным молоком	140	16,5	16,35	22,35	294	КП24100
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	350	19,98	18,03	57,23	452	
Всего в день	1 420	52,21	49,82	175,27	1 448	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
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	9,53	15,83	47,62	362	
Завтрак второй						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Ванюшкины сладости в ассортименте	13					ПОК0273
Всего в Завтрак второй	113	2,85	3,15	8,8	76	
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 и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00129
Всего в Обед	515	25,07	28,31	83,48	566	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия с тёртым с сыром	150	11,25	9,13	22,5	280	КП24078
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Уплотненный полдник	425	15,15	13,58	54,4	476	
Всего в день	1 403	52,59	60,86	194,29	1 480	

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	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	

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП2410
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП2404
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП2404
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК001
Всего в Обед	515	11,94	16,42	74,12	453	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,15	11,93	89	КП2410
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП2404
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Булочка с посыпушкой	60	4,44	4,56	28,68	174	КП24094
Всего в Уплотненный полдник	385	9,89	8,01	55,08	342	
Всего в день	1 355	31,61	34,12	179,15	1 211	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ реце- 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 смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП24054
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
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 пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00129
Всего в Обед	515	17,72	15,19	50	466	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 215	34,95	41,96	148,52	1 131	

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						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак второй	200	5,43	3,88	40	234	
Обед						

отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
исовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
оны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
ты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
ют из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
б пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
леб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00129
Всего в Обед	615	19,09	14,79	76,78	592	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога со сгущенным молоком	140	16,5	16,35	22,35	294	КП24100
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Ванюшкины сладости в ассортименте	13					ПОК0273
Всего в Уплотненный полдник	263	16,5	16,35	24,62	351	
Всего в день	1 433	54,79	46,93	183,61	1 525	

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						
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 "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00129
Всего в Обед	615	19,02	21,23	77,16	674	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Всего в Уплотненный полдник	405	14,74	11,86	42,59	376	
Всего в день	1 470	43,58	50,69	175,29	1 464	

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						
Кефир (с сахаром)	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак второй	200	6,18	4,83	38,8	214	

Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24088
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24088
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24088
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24088
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	000006
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,62	2,8	7,07	46	ШК00125
Всего в Обед	515	12,59	18,17	83,63	564	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Ванюшкины сладости "Оладушки"	1шт					ПОК0272
Всего в Уплотненный полдник	315	10,37	7,79	27,7	270	
Всего в день	1 385	43,63	45,66	199,5	1 426	
Итого		439,11	463,28	1 760,4	13 731	
Среднее за период		43,91	46,33	176,04	1 373	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,79	30,37	51,28		

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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **с 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	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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
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 свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	70	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,84	58	ШК00129
Всего в Обед	655	18,99	19,7	70,27	682	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога со сгущенным молоком	140	16,5	16,35	22,35	294	КП24100
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Всего в Уплотненный полдник	325	18,7	16,65	38,45	379	
Всего в день	1 480	47,97	54,57	171,66	1 518	

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						
Салат из свеклы с изюмом	50	0,9	2,7	8,3	61	КП24101
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Макаронь отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	80	8,1	4,5	2,9	84	КП24220

Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24105
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24105
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24105
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24105
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	70	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,84	58	ШК00129
Всего в Обед	655	14,15	20,11	95,53	564	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,15	11,93	89	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Булочка с посыпушкой	60	4,44	4,56	28,68	174	КП24094
Всего в Уплотненный полдник	435	9,94	8,01	56,71	348	
Всего в день	1 595	33,97	38,38	204,74	1 346	

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						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
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 пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	70	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,84	58	ШК00129
Всего в Обед	655	21,81	18,63	62,5	580	
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	1 455	39,58	46,73	163,4	1 261	

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 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						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП24058
Кекс для детского питания	1шт	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак второй	200	5,43	3,88	40	234	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	50	0,75		3,62	18	КП24122

Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП24020
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24059
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	70	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,84	58	ШК00129
Всего в Обед	655	15,28	22,17	104,37	694	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	58	0000065
Ванюшкины сладости "Оладушки"	1шт					ПОК0272
Всего в Уплотненный полдник	365	10,42	7,79	29,32	277	
Всего в день	1 625	46,41	49,66	223,49	1 569	
Итого		470,92	504,11	1 949,12	15 014	
Среднее за период		47,09	50,41	194,91	1 501	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,55	30,22	51,93		