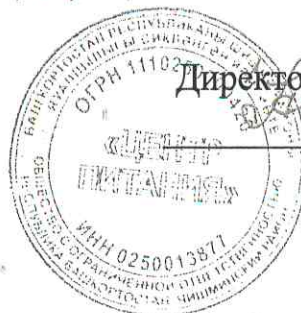




Согласовано
Руководитель _____
_____/_____/



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
_____ / Урманова Н.С./



Основное 2-х недельное меню

**для организации питания детей в возрасте с 1,5-3, с 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
на осенне-зимний период
с диагнозом «Сахарный диабет»
(Срок реализации с 01.09.2023-29.02.2024г.)**



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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория: Дети до 3-х лет.пос сах.диабет

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 молочная жидкая (б/сах.)	165	3,41	2,31	13,97	90	СД00015
Какао с молоком (б/сах)	200	2,4	0,9	10,2	65	ПИ7ЖД19
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	7,95	6,78	33,46	180	
Завтрак второй						
Чай (б/сах.)	100			0,3	1	КП22277
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	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	575	16,75	20,13	62,94	511	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	420	14,05	11,62	42,7	385	
Всего в день	1 495	38,75	38,53	139,4	1 076	

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 (б/сах.)	160	4,05	6,29	15,57	134	СД00062
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	10,55	9,89	34,27	258	
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 (морковь,сахар)	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	5,6	6,4	23,4	160	КП22428

Чай (б/сах.)	200			0,6	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	660	13,96	15,5	67,92	487	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП22163
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	320	9,82	7,73	21,5	241	
Всего в день	1 480	34,74	33,52	132,5	1 068	

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 (б/сах)	165	3,46	3,46	9,82	90	КП22369
Кофейный напиток на молоке(без сахара)	200	2,1	1,9	11	68	ДО7ЖГБС
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	7,71	8,94	30,11	183	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
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.)	200	0,44	0,09	12,96	48	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	595	19,18	18,39	65,88	521	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Уплотненный полдник	425	3,73	4,03	29,53	199	
Всего в день	1 520	32,72	33,56	135,52	999	

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 (б/сах.)	165	7,26	5,61	20,35	161	СД00017
Какао с молоком (б/сах)	200	2,4	0,9	10,2	65	ПИ7ЖД19
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	16,16	10,11	48,65	348	
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 витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	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	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	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	625	16,81	18,38	51,93	538	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	16,5	16,35	25,37	370	
Всего в день	1 430	49,87	45,24	134,75	1 338	

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 (б/сах.)	165	6,27	5,61	30,8	179	СД00052
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,41	9,18	40,69	206	
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	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов "С"(без сахара)	200	1	0,05	27,5	105	ПИ7ЖИ20
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	725	12,46	16,21	105,28	608	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с молоком (б/сах.)	200	1,2	0,7	0,9	14	СД00001
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	330	11,05	9,74	25,08	266	
Всего в день	1 555	34,74	35,17	174,68	1 106	

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 (б/сах.)	165	3,52	2,53	12,43	86	СД00151
Какао с молоком (б/сах.)	200	2,4	0,9	10,2	65	ПИ7ЖД19
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	12,42	7,03	40,73	273	
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 (морковь, сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	625	21,33	21,78	74,72	543	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП22163
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	320	9,82	7,73	21,5	241	
Всего в день	1 450	43,97	36,94	145,75	1 139	

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 (б/сах.)	165	7,26	5,61	20,35	161	СД00017
Чай с молоком (б/сах.)	200	1,2	0,7	0,9	14	СД00001
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	10,6	9,88	30,54	200	
Завтрак второй						
Чай (б/сах.)	100			0,3	1	КП22277
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Салат "Здоровье"	50	1,13	6,37	11,75	123	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	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	595	18,54	22,58	68,95	637	
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.)	200			0,6	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	345	5,39	4,37	25,93	209	
Всего в день	1 440	34,54	36,82	125,72	1 047	

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 (б/сах.)	165	6,27	5,61	30,8	179	СД00052
Кофейный напиток без молока	200	2,1	2,1	11	70	0000180
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	14,87	11,31	59,9	371	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	1,13	0,87	11,25	53	КП22161
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макаронь отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644

Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	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	685	10,6	11,68	70,43	517	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	16,5	16,35	25,37	370	
Всего в день	1 490	44,07	41,54	165,7	1 354	

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 (б/сах.)	165	4,95	3,3	24,75	173	СД00004
Какао без молока	200	2,4	2,3	10,2	69	0000177
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,49	9,17	44,24	267	
Завтрак второй						
Чай (б/сах.)	100			0,3	1	КП22277
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	675	23,76	23,97	74,56	673	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	425	4,51	5,28	23,62	193	
Всего в день	1 600	37,76	38,42	142,72	1 134	

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 (б/сах.)	165	4,09	5,74	17,23	137	СД00049
Кофейный напиток на молоке(без сахара)	200	2,1	1,9	11	68	Д07ЖГБС
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	12,69	11,24	46,33	327	
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	6,1	14	134	КП22047
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.)	200	0,44	0,09	12,96	48	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	725	25,72	26,89	75,26	688	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	330	9,85	9,04	24,78	254	
Всего в день	1 560	51,08	47,22	150	1 296	
Итого		402,24	386,96	1 446,73	11 557	
Среднее за период		40,22	38,7	144,67	1 156	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,92	30,13	50,07		

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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

Дети 3-7 л.пос сах.диабет

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 молочная жидкая (б/сах.)	165	3,41	2,31	13,97	90	СД00015
Какао с молоком (б/сах.)	200	2,4	0,9	10,2	65	ПИ7ЖД19
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	7,95	6,78	33,46	180	
Завтрак второй						
Чай (б/сах.)	100			0,3	1	КП22277
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	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	575	16,75	20,13	62,94	511	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	420	14,05	11,62	42,7	385	
Всего в день	1 495	38,75	38,53	139,4	1 076	

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 (б/сах.)	160	4,05	6,29	15,57	134	СД00062
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	10,55	9,89	34,27	258	
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 (морковь,сахар)	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	5,6	6,4	23,4	160	КП22428

Чай (б/сах.)	200			0,6	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	660	13,96	15,5	67,92	487	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП22163
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	320	9,82	7,73	21,5	241	
Всего в день	1 480	34,74	33,52	132,5	1 068	

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 (б/сах)	165	3,46	3,46	9,82	90	КП22369
Кофейный напиток на молоке(без сахара)	200	2,1	1,9	11	68	Д07ЖГБС
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	7,71	8,94	30,11	183	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
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.)	200	0,44	0,09	12,96	48	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	595	19,18	18,39	65,88	521	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП22172
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Уплотненный полдник	425	3,73	4,03	29,53	199	
Всего в день	1 520	32,72	33,56	135,52	999	

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 (б/сах.)	165	7,26	5,61	20,35	161	СД00017
Какао с молоком (б/сах)	200	2,4	0,9	10,2	65	ПИ7ЖД19
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	16,16	10,11	48,65	348	
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 витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	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	7,66	6,86	11,56	153	КП22547
Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	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	625	16,81	18,38	51,93	538	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	16,5	16,35	25,37	370	
Всего в день	1 430	49,87	45,24	134,75	1 338	

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 (б/сах.)	165	6,27	5,61	30,8	179	СД00052
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,41	9,18	40,69	206	
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	1,25	3,75	25	95	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из смеси сухофруктов "С"(без сахара)	200	1	0,05	27,5	105	ПИ7ЖИ20
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	725	12,46	16,21	105,28	608	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с молоком (б/сах.)	200	1,2	0,7	0,9	14	СД00001
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	330	11,05	9,74	25,08	266	
Всего в день	1 555	34,74	35,17	174,68	1 106	

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 (б/сах.)	165	3,52	2,53	12,43	86	СД00151
Какао с молоком (б/сах.)	200	2,4	0,9	10,2	65	ПИ7ЖД19
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	12,42	7,03	40,73	273	
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 (морковь,сахар)	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	625	21,33	21,78	74,72	543	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП22163
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	320	9,82	7,73	21,5	241	
Всего в день	1 450	43,97	36,94	145,75	1 139	

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 (б/сах.)	165	7,26	5,61	20,35	161	СД00017
Чай с молоком (б/сах.)	200	1,2	0,7	0,9	14	СД00001
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	10,6	9,88	30,54	200	
Завтрак второй						
Чай (б/сах.)	100			0,3	1	КП22277
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Салат "Здоровье"	50	1,13	6,37	11,75	123	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	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	595	18,54	22,58	68,95	637	
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.)	200			0,6	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	345	5,39	4,37	25,93	209	
Всего в день	1 440	34,54	36,82	125,72	1 047	

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 (б/сах.)	165	6,27	5,61	30,8	179	СД00052
Кофейный напиток без молока	200	2,1	2,1	11	70	0000180
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	14,87	11,31	59,9	371	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	1,13	0,87	11,25	53	КП22161
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароньы отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644

Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	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	685	10,6	11,68	70,43	517	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	16,5	16,35	25,37	370	
Всего в день	1 490	44,07	41,54	165,7	1 354	

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 (б/сах.)	165	4,95	3,3	24,75	173	СД00004
Какао без молока	200	2,4	2,3	10,2	69	0000177
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,49	9,17	44,24	267	
Завтрак второй						
Чай (б/сах.)	100			0,3	1	КП22277
Всего в Завтрак второй	100			0,3	1	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	675	23,76	23,97	74,56	673	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	425	4,51	5,28	23,62	193	
Всего в день	1 600	37,76	38,42	142,72	1 134	

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 (б/сах.)	165	4,09	5,74	17,23	137	СД00049
Кофейный напиток на молоке(без сахара)	200	2,1	1,9	11	68	Д07ЖГБС
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	12,69	11,24	46,33	327	
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	6,1	14	134	КП22047
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.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД000006
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	725	25,72	26,89	75,26	688	
Уплотнённый полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай (б/сах.)	200			0,6	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	330	9,85	9,04	24,78	254	
Всего в день	1 560	51,08	47,22	150	1 296	
Итого		402,24	386,96	1 446,73	11 557	
Среднее за период		40,22	38,7	144,67	1 156	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,92	30,13	50,07		