

С/с черед



Согласовано
Руководитель МБОУ доу №10
Роговолик

Александров, И.И.



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 весенне-летний период.**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

Урманова Н.С.

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С.



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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Дети 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	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	9,11	13,38	46,12	292	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001.
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	475	17,06	19,22	78,6	547	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	100	6,8	5,8	37,6	232	КП22334
Чай с лимоном и сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Всего в Уплотненный полдник	250	7,75	5,84	37,79	268	
Всего в день	1 325	36,87	41,57	174,5	1 195	

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	6,9	8,05	18,66	199	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	13,55	11,65	41,63	342	
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						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	2,8	3,75	12	120	КП22032
Гуляш из говядины,макаронны отварные с маслом(35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	550	10,46	11,79	62,68	458	
Полдник						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Полдник	100	2,81	0,05	3,63	26	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	7,2	3,84	33,01	254	
Всего в день	1 370	34,42	27,73	149,75	1 161	

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						
Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22002
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	505	20,57	18,24	56,19	449	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
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 для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Уплотненный полдник	325	7,18	7,43	48,91	281	
Всего в день	1 380	38,21	38,3	144,57	981	

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	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	355	9,24	7,56	38,38	303	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248

Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,51	3,67	15,4	151	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	595	19,58	19,95	75,4	664	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	16,5	16,35	24,62	351	
Всего в день	1 400	47,81	46,46	157,19	1 496	

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						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007
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	КП22321
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	2,5	2,12	14	98	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22711
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	615	20,26	21,49	74,03	594	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	280	11,35	12,79	37,68	309	
Всего в день	1 445	43,05	46,58	166,09	1 203	

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	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	355	12,96	12,59	54,79	379	
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 свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП22170
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	515	22,47	22,98	84,72	517	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	270	6,75	4,89	26,76	213	
Всего в день	1 340	45,32	43,92	179,33	1 246	

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	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	350	6,23	11,28	38,19	242	
Завтрак второй						
Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22002
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат "Здоровье"	40	0,9	5,1	9,4	98	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП22228
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,51	3,67	15,4	151	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	6,5	7,2	8	130	КП22710
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	595	20,38	22,89	68,54	666	
Полдник						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Полдник	100	2,81	0,05	3,63	26	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 395	35,92	42,27	144,19	1 178	

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	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	355	12,88	9,18	53,58	320	
Завтрак второй						

Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП22260
Макароньы отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	575	14,49	11,16	57,3	467	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	16,5	16,35	24,62	351	
Всего в день	1 380	47	40,15	148,56	1 275	

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	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	9,11	13,38	46,12	292	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП22008
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП22119
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	575	22,79	22,53	77,69	647	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	273	КП22254
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	250	11,75	7,2	43,68	293	
Всего в день	1 375	46,24	45,33	191,24	1 383	

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	КП22106
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	355	14,49	14,87	49,38	377	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007

Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП22316
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22711
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	615	20,22	20,74	62,03	577	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	280	10	9,04	29,06	273	
Всего в день	1 450	47,59	47,77	149,87	1 303	
Итого		422,44	420,09	1 605,29	12 420	
Среднее за период		42,24	42,01	160,53	1 242	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,61	30,44	51,7		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Handwritten signature

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С.



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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Дети с 3 до 7 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	КП22115
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,21	13,95	48,67	310	
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 вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	575	17,65	20,08	88,84	613	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	100	6,8	5,8	37,6	232	КП22334
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Всего в Уплотненный полдник	300	8,06	5,85	37,85	280	
Всего в день	1 475	38,15	43,05	189,63	1 303	

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	6,9	8,05	18,66	199	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	13,6	11,65	43,26	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						
Свекла отварная(порционно)	50	0,75		3,62	18	КП22194
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(35/130)	165	3,22	4,86	23,38	187	КП22692
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	660	11,62	13,06	69,98	512	
Полдник						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Полдник	100	2,81	0,05	3,63	26	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП22169
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	320	7,2	3,84	33,77	273	
Всего в день	1 580	35,63	29	159,43	1 241	

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)	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						
Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22002
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	605	22,62	19,36	61,81	478	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
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 для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Уплотненный полдник	375	7,23	7,43	50,53	288	
Всего в день	1 580	40,91	40,25	154,37	1 034	

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	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	405	9,29	7,56	40	310	
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 "Степной"(Картофель/морковь/огурцы)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП22248

Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	725	24,81	22,45	87,25	752	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
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	1 630	53,1	48,96	171,42	1 610	

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						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
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 соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22711
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	725	21,49	23,38	83,58	653	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	330	11,85	14,04	42,18	328	
Всего в день	1 655	44,83	49,72	181,76	1 288	

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	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	13,06	13,16	57,34	396	
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 свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП22170
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	625	22,03	24,77	119,34	613	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	320	6,8	4,89	28,38	220	
Всего в день	1 550	45,03	46,29	218,13	1 367	

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	2,59	3,96	15,4	161	КП22103
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	6,73	12,53	42,69	261	
Завтрак второй						
Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22002
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
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
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	6,5	7,2	8	130	КП22710
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	725	23,19	26,11	80,05	779	
Полдник						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Полдник	100	2,81	0,05	3,63	26	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 625	39,28	46,74	161,82	1 316	

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	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	405	12,93	9,18	55,2	327	
Завтрак второй						

Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП22181
Суп 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
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	685	16,83	11,91	61,61	514	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
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	1 590	49,39	40,9	155,25	1 348	

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	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	9,21	13,95	48,67	310	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП22008
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	675	24,06	24,07	84,26	714	
Полдник						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Полдник	100	2,1	2,2	10	96	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	273	КП22254
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	300	11,8	7,2	45,3	300	
Всего в день	1 575	47,66	47,45	201,99	1 474	

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	КП22106
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	405	14,54	14,87	51	384	
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 "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	50	1,75	5,88	3,13	73	КП22321
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП22316
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22711
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	725	21,15	23,1	67,31	628	
Полдник						
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	КП22159
Всего в Полдник	100	2,73	3,07	4,27	55	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	110	8,25	8,8	16,5	205	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	330	10,05	9,04	30,68	280	
Всего в день	1 660	48,97	50,17	163,26	1 392	
Итого		442,95	442,52	1 757,04	13 372	
Среднее за период		44,3	44,25	175,7	1 337	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,25	29,78	52,56		