

Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП24019
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	16,47	17,17	72,51	574	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
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
Булочка овсяная	50	5,2	1,73	25,95	140	КП24089
Всего в Уплотненный полдник	405	9,13	6,36	55,74	299	
Всего в день	1 590	33,46	29,64	172,36	1 181	

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						
Вермишель отварная	165	3,63	3,47	13,12	98	ЛАК2069
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	6,63	3,89	33,06	207	
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						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП24127
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
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	16,56	16,44	76,89	530	
Уплотненный полдник						
Картофель по-деревенски	130	3,55	3,6	33,8	182	КП24123
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	5,75	3,9	49,9	268	
Всего в день	1 540	29,34	24,63	168,64	1 087	

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 рассыпчатая на воде с растительным маслом	160	2,56	1,6	23,47	119	ЛАКТО38
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	5,96	2,08	45,33	240	

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 на растительном масле (б/сах.)	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109	КП24013
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
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	725	18,95	19,14	99,62	654	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	430	5,55	6,49	66,86	340	
Всего в день	1 655	30,61	27,76	216,96	1 256	

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 вязкая на воде с раст маслом	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	9,23	6	50,54	287	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Завтрак второй	200	0,2		6,5	27	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24119
Картофельное пюре б/молока	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП24104
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	37,23	38,64	107,44	713	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
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	4,22	5,11	46,46	261	
Всего в день	1 680	50,87	49,74	210,93	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 пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	160	2,56	1,6	23,47	119	ЛАКТ038
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	5,96	2,08	45,33	240	
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 на растительном масле (б/сах.)	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	13,64	20,36	70,25	507	
Уплотненный полдник						
Вермишель отварная	130	2,86	2,73	10,33	77	ЛАК2069
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	1 520	25,73	26,2	156,82	1 020	

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 рассыпчатая	165	7,26	5,39	40,81	245	ЛАКТ183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	10,26	5,81	60,75	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						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	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
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	20,95	16,78	55,32	532	
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	38,02	30,99	155,17	1 198	

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 вязкая на воде с раст маслом	160	6,04	5,41	29,67	173	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	9,44	5,89	51,53	294	
Завтрак второй						
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Завтрак второй	200	0,2		6,5	27	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макароны отварные с маслом раст.	130	2,02	4,81	30,36	175	ЛАК0007
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	16,87	17,87	81,45	609	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	130	2,08	1,3	19,07	97	ЛАКТ038
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
Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0,1		13,76	55	Пок0011
Всего в Уплотненный полдник	455	4,38	1,6	48,93	238	
Всего в день	1 780	30,89	25,36	188,41	1 167	

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 геркулесовая на воде	165	2,05	4,61	6,57	76	АЛ00006
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	5,05	5,03	26,51	185	
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	2,69	1,56	24,44	120	ЛАКТ186
Котлеты из говядины "Боярские"с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	19,6	18,69	75,3	630	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре б/молока	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП24104
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
Булочка овсяная	50	5,2	1,73	25,95	140	КП24089
Всего в Уплотненный полдник	505	22,08	15,48	69,06	513	
Всего в день	1 690	47,12	39,59	179,66	1 410	

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" на растительном масле б/сах	160	5,41	6,93	21,33	240	ЛК22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	400	8,81	7,41	43,19	361	
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 на растительном масле (морковь, сахар)	40	0,81	0,8	9	48	КП24062
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
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	16,27	17,19	57,54	484	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный б/м	80	7,73	12,67	1,47	151	Л03МЕ20
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	405	13,26	14,65	47,57	375	
Всего в день	1 550	38,49	39,3	153,45	1 242	
Итого		353,8	321,25	1 772,76	12 036	
Среднее за период		35,38	32,13	177,28	1 204	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,76	24,02	58,92		