

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

Сезон: **Осень-зима**  
Категория **ОВЗ и ДИ 7-11 лет**

**1 неделя/Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22628	Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы(36/30/170/30)	260	8,49	11,97	34,39	328
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,95</b>	<b>12,5</b>	<b>50</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>						
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	200	5,9	9	8,2	265
КП22155	Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Обед</b>	<b>715</b>	<b>21,13</b>	<b>22,3</b>	<b>79,25</b>	<b>705</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>34,08</b>	<b>34,8</b>	<b>129,25</b>	<b>1175</b>

**1 неделя/Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22124	Каша манная молочная	170	3,5	4,72	17,49	195
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>12,8</b>	<b>53,55</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>						
КП22154	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160
КП22635	Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,17	19,5	254
КП22007	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,8	4,2	10,61	69
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>22,87</b>	<b>23</b>	<b>91,95</b>	<b>710</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>36,27</b>	<b>35,8</b>	<b>145,5</b>	<b>1180</b>

## 1 неделя/Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	170	4,56	3,87	10,98	182
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,8</b>	<b>12,4</b>	<b>50</b>	<b>470</b>
Обед						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе (120/40)	160	10,2	7,9	13,5	250
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2	4,2	10,61	69
КП22153	Фрукт свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Обед</b>	<b>725</b>	<b>20,9</b>	<b>20,77</b>	<b>84,45</b>	<b>705</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>33,7</b>	<b>33,17</b>	<b>134,45</b>	<b>1175</b>

## 1 неделя/Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22633	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/24)	210	9,6	11,92	21,89	302
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3	0,5	15,36	94
КП22153	Фрукт свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,2</b>	<b>12,82</b>	<b>53,55</b>	<b>470</b>
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	2,4	11	80
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,79	6,07	16	225
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,98	10,31	16,95	251
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69
	<b>Итого Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,5</b>	<b>23,4</b>	<b>93</b>	<b>787</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>35,7</b>	<b>36,22</b>	<b>146,55</b>	<b>1257</b>

## 1 неделя/Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22475	Плов из говядины	160	5,4	7,02	14,4	205
КП220099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	200	4,2	4,8	20	178
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,2</b>	<b>15,3</b>	<b>59,96</b>	<b>546</b>

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
1	2	3	4	5	6	7
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	8,17	6,9	11,92	215
КП22176	Картофельное пюре	150	4,02	3,41	15,12	160
КП22630	Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69
	<b>Итого Обед</b>	<b>705</b>	<b>22,1</b>	<b>23,03</b>	<b>81</b>	<b>709</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>37,3</b>	<b>38,33</b>	<b>140,96</b>	<b>1255</b>

**2 неделя/Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,5	4	12,3	150
КП22263	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	5,3	7,92	8,04	152
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фруктв свеж. (шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,6</b>	<b>12,8</b>	<b>52</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147
КП22155	Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175
КП22632	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69
ПОК0114	Фруктовое пюре в ассортименте 125 гр	125	3,67	2,6	20	196
	<b>Итого Обед</b>	<b>740</b>	<b>23</b>	<b>23,3</b>	<b>82,95</b>	<b>708</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>35,6</b>	<b>36,1</b>	<b>134,95</b>	<b>1178</b>

**2 неделя/Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22109	Каша рисовая молочная	200	3,54	5,3	14,39	153
КП22163	Омлет натуральный	60	5,16	6,97	20	175
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,3	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>12,8</b>	<b>50</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>						
КП22161	Салат из белокочанной капусты	90	1	0,4	7,5	47
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195
КП22252	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13	27,6	245
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69
	<b>Итого Обед</b>	<b>705</b>	<b>23,93</b>	<b>23,02</b>	<b>90,75</b>	<b>705</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>37,13</b>	<b>35,82</b>	<b>140,75</b>	<b>1175</b>

## 2 неделя/Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	170	4	4,22	12	129
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	178
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
<b>Итого Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,1</b>	<b>12,1</b>	<b>51</b>	<b>470</b>
Обед						
КП22260	Суп с рисовой крупой	200	2,45	2,3	13,5	120
КП22633	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/30)	215	8,1	13,95	18,3	206
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0085	Шоколад молочный в ассортименте	20	4	3	5	147
<b>Итого Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,78</b>	<b>23,87</b>	<b>90,83</b>	<b>705</b>
<b>Итого в день</b>			<b>36,88</b>	<b>35,97</b>	<b>141,83</b>	<b>1175</b>

## 2 неделя/Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	160	8,3	12	22	312
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж. (шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>12,88</b>	<b>53,66</b>	<b>480</b>
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225
КП22636	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	11,3	12	31,1	261
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1		18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Итого Обед</b>		<b>700</b>	<b>21,42</b>	<b>22,69</b>	<b>90,05</b>	<b>710</b>
<b>Итого в день</b>			<b>33,52</b>	<b>35,57</b>	<b>143,71</b>	<b>1190</b>

## 2 неделя/Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	170	4,56	3,87	10,98	182
КП22630	Биточки рыбные с подливом овощным	90	4,48	8,1	23,41	156
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
<b>Итого Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,5</b>	<b>12,5</b>	<b>50</b>	<b>480</b>
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180
	Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	3,72	10,6	113
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	4,2	10,61	69
<b>Итого Обед</b>		<b>705</b>	<b>20,64</b>	<b>21,44</b>	<b>87,11</b>	<b>709</b>
<b>Итого в день</b>			<b>34,14</b>	<b>33,94</b>	<b>137,11</b>	<b>1189</b>
<b>Итого</b>			<b>354,32</b>	<b>355,72</b>	<b>1395,06</b>	<b>10889</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>35,43</b>	<b>35,57</b>	<b>139,51</b>	<b>1088,9</b>

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

Сезон: **Осень-зима**

Категория **ОВЗ и ДИ с 12 лет и старше**

**1 неделя/Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22637	Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы(36/40/200/30)	300	10,5	15	43,5	378
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,76</b>	<b>15,65</b>	<b>62,95</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	250	7,37	10	10,25	331
КП22155	Плов из куриного филе	180	11,52	9,93	23,52	210
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,13</b>	<b>26,47</b>	<b>92,59</b>	<b>853</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>41,89</b>	<b>42,12</b>	<b>155,54</b>	<b>1397</b>

**1 неделя/Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22124	Каша манная молочная	200	5,6	8	21,3	245
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	100	6,5	7,6	14,2	154
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,3</b>	<b>16,2</b>	<b>61,2</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
КП22154	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	100	2,04	2	22,5	120
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	20	200
КП22635	Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,17	19,5	254
КП22007	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>830</b>	<b>25,86</b>	<b>26,57</b>	<b>112,32</b>	<b>845</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>42,16</b>	<b>42,77</b>	<b>173,52</b>	<b>1389</b>

## 1 неделя/Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	200	5,36	4,55	12,91	214
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,96</b>	<b>15,75</b>	<b>60,11</b>	<b>557</b>
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183
КП22638	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе (170/60)	230	13	10,5	19,4	359
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
КП22153	Фрукт свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Обед</b>	<b>865</b>	<b>26,86</b>	<b>26,79</b>	<b>100,12</b>	<b>897</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>42,82</b>	<b>42,54</b>	<b>160,23</b>	<b>1454</b>

## 1 неделя/Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22633	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/24)	210	9,6	11,92	21,89	302
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фрукт свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,2</b>	<b>12,92</b>	<b>57,39</b>	<b>494</b>
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	3	14	90
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	9,8	7	11	268
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,98	10,31	16,95	251
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
	<b>Итого Обед</b>	<b>810</b>	<b>30,12</b>	<b>26,45</b>	<b>98,37</b>	<b>887</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>46,42</b>	<b>42,65</b>	<b>159,57</b>	<b>1431</b>

## 1 неделя/Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22475	Плов из говядины	160	5,4	7,02	14,4	205
КП220099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	200	4,2	4,8	20	178
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,2</b>	<b>15,3</b>	<b>59,96</b>	<b>546</b>

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,55	26	267
КП22176	Картофельное пюре	180	4,82	3,86	14	192
КП22630	Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	22,81	164
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
	<b>Итого Обед</b>	<b>815</b>	<b>23,14</b>	<b>27,55</b>	<b>100,73</b>	<b>848</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>38,34</b>	<b>42,85</b>	<b>160,69</b>	<b>1394</b>

**2 неделя/Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	5,7	8	17,8	200
КП22263	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	5,3	7,92	8,04	152
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фруктв свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,6</b>	<b>16,92</b>	<b>61,34</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5	9	12	183
КП22155	Плов из куриного филе	180	11,52	9	23,52	210
КП22632	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
ПОК0114	Фруктовое пюре в ассортименте 125 гр	125	3,67	2,6	20	196
	<b>Итого Обед</b>	<b>840</b>	<b>27,03</b>	<b>26,74</b>	<b>96,64</b>	<b>826</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>42,63</b>	<b>43,66</b>	<b>157,98</b>	<b>1370</b>

**2 неделя/Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22109	Каша рисовая молочная	210	6	4,5	20	175
КП22163	Омлет натуральный	90	7,74	10,45	30	245
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,3	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	94
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,04</b>	<b>15,6</b>	<b>69,45</b>	<b>562</b>
<b>Обед</b>						
КП22161	Салат из белокачанной капусты	100	1,1	0,4	8,3	52
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5	17,5	243
КП22252	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	15	15	33,12	294
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
	<b>Итого Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,94</b>	<b>26,54</b>	<b>107,94</b>	<b>854</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>45,98</b>	<b>42,14</b>	<b>177,39</b>	<b>1416</b>



## 2 неделя/Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,3	6,8	15,6	177
	Биточки мясные с соусом томатным	100	6,1	5,66	15,6	180
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,8</b>	<b>15,36</b>	<b>60,6</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
КП22260	Суп с рисовой крупой	250	3,12	3,3	16,87	165
	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (170/36/40)	240	9,04	14,6	20,42	229
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
ПОК0085	Шоколад молочный в ассортименте	30	4	3	5	147
	<b>Итого Обед</b>	<b>805</b>	<b>27</b>	<b>27,04</b>	<b>98,71</b>	<b>819</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>42,8</b>	<b>42,4</b>	<b>159,31</b>	<b>1363</b>

## 2 неделя/Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	190	11,5	14,9	24,6	350
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фруктв свеж.(шт)	110	0,44	0,44	10,78	52
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,14</b>	<b>15,94</b>	<b>61,08</b>	<b>547</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	26	289
КП22640	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,7	302
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1		18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
	<b>Итого Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,9</b>	<b>26,99</b>	<b>113,02</b>	<b>862</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>43,04</b>	<b>42,93</b>	<b>174,1</b>	<b>1409</b>

## 2 неделя/Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование продукта	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	200	5,36	4,55	12,91	214
	Биточки рыбные с подливом овощным	100	5,3	10	28,3	164
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,92</b>	<b>15,2</b>	<b>60,66</b>	<b>544</b>
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,8	5,9	13	205
КП22	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	4,31	14,8	119
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,14	92
	<b>Итого Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,84</b>	<b>27</b>	<b>105,02</b>	<b>818</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>42,76</b>	<b>42,2</b>	<b>165,68</b>	<b>1362</b>
	<b>Итого</b>		<b>428,86</b>	<b>426,26</b>	<b>1508,23</b>	<b>13985</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>42,89</b>	<b>42,63</b>	<b>150,82</b>	<b>1398,5</b>