



УТВЕРЖДАЮ

Директор

*Урманова Н.С.*

000 "Центр питания"

/Урманова Н.С./



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



Сезон: **Весна-лето**

Возрастная категория: **ДИ сах.диабет с 7-11 лет**

**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
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,9</b>	<b>24,12</b>	<b>95,28</b>	<b>717</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>715</b>	<b>20,9</b>	<b>24,12</b>	<b>95,28</b>	<b>717</b>	

**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
<b>Обед</b>						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	СД22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Макароны отварные с гуляшом из говядины(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>14,02</b>	<b>22,97</b>	<b>83,27</b>	<b>683</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>715</b>	<b>14,02</b>	<b>22,97</b>	<b>83,27</b>	<b>683</b>	

**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
<b>Обед</b>						
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)	160	10,8	11,78	22,67	255	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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>21,87</b>	<b>21,05</b>	<b>83,48</b>	<b>665</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>725</b>	<b>21,87</b>	<b>21,05</b>	<b>83,48</b>	<b>665</b>	

## 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
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,82</b>	<b>24,52</b>	<b>87,8</b>	<b>707</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>700</b>	<b>21,82</b>	<b>24,52</b>	<b>87,8</b>	<b>707</b>	

## 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
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>21,66</b>	<b>20</b>	<b>74,11</b>	<b>608</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>715</b>	<b>21,66</b>	<b>20</b>	<b>74,11</b>	<b>608</b>	

## 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
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>23,73</b>	<b>24,38</b>	<b>84,65</b>	<b>717</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>715</b>	<b>23,73</b>	<b>24,38</b>	<b>84,65</b>	<b>717</b>	

## 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
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	33	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
<b>Всего в Обед</b>	<b>675</b>	<b>20,18</b>	<b>20,97</b>	<b>68,28</b>	<b>650</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>675</b>	<b>20,18</b>	<b>20,97</b>	<b>68,28</b>	<b>650</b>	

## 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
<b>Обед</b>						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макаронные отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	КП22705
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
<b>Всего в Обед</b>	<b>780</b>	<b>22,26</b>	<b>21,72</b>	<b>90,58</b>	<b>690</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>780</b>	<b>22,26</b>	<b>21,72</b>	<b>90,58</b>	<b>690</b>	

## 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
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	12,93	12,93	17,27	240	КП22021
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>23,04</b>	<b>23,71</b>	<b>58,92</b>	<b>624</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>700</b>	<b>23,04</b>	<b>23,71</b>	<b>58,92</b>	<b>624</b>	

## 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
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>23,46</b>	<b>21,81</b>	<b>83,01</b>	<b>700</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>715</b>	<b>23,46</b>	<b>21,81</b>	<b>83,01</b>	<b>700</b>	
<b>Итого</b>		<b>212,94</b>	<b>225,26</b>	<b>809,35</b>	<b>6 762</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>21,29</b>	<b>22,53</b>	<b>80,94</b>	<b>676</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,6</b>	<b>29,98</b>	<b>47,88</b>		