

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Крутиль И.П.

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

Сезон: осень-зима

Категория: ясли 10ч

Диета:

## 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00107	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>8,75</b>	<b>7,32</b>	<b>49,2</b>	<b>298</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	1/40	0,66	3,51	3,76	49
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	150	1,08	2,29	5,36	46
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокпл)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00201	Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП70000	Котлеты "Нежные"	1/50	8,1	13	6,61	176
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>611</b>	<b>23,4</b>	<b>24,96</b>	<b>72,42</b>	<b>613</b>
<b>Полдник</b>						
ДП0203А	Рагу из овощей	130	2,66	6,18	23,01	127
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>330</b>	<b>4,18</b>	<b>6,39</b>	<b>39,11</b>	<b>198</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 440</b>	<b>36,46</b>	<b>38,87</b>	<b>164,31</b>	<b>1 130</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
дп00101	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	4,24	4,93	28,49	175
дп00336	Чай с сахаром и молоком	180	1,22	1,27	10,1	57
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>7,64</b>	<b>9,68</b>	<b>52,08</b>	<b>326</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00163	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	18,02	73
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>18,02</b>	<b>73</b>
<b>Обед</b>						
дп00226	Салат Витаминный	40	0,63	1,83	4,43	37
дп0206А	Рассольник домашний(без смет)	150	14,5	7,5	34,2	134
дп00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
дп00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	12,84	12,9	16,09	232
дп00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>571</b>	<b>29,9</b>	<b>23,1</b>	<b>95,27</b>	<b>583</b>
<b>Полдник</b>						
дп0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
дп00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в Полдник</b>		<b>324</b>	<b>5,52</b>	<b>4,14</b>	<b>43,15</b>	<b>221</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 414</b>	<b>43,13</b>	<b>36,98</b>	<b>208,52</b>	<b>1 203</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
дп00080	Каша манная молочная жидкая	150/4	2,8	3,5	17,6	115
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
дп00062	Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>374</b>	<b>8,21</b>	<b>6,56</b>	<b>44,42</b>	<b>287</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>19,6</b>	<b>112</b>
<b>Обед</b>						
шм01020	Салат Степной	40	0,65	2,09	3,62	36
дп0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	150	16,8	11,8	34,5	189
дп00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
дп0036*	Гуляш п/ф	50	9,33	7,67	2,67	196
дп0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	163
дп00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>591</b>	<b>33,07</b>	<b>26,54</b>	<b>95,69</b>	<b>728</b>
<b>Полдник</b>						
дп00374	Курник	100	6,15	6	35,4	222
дп00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в Полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,24</b>	<b>6,03</b>	<b>43,59</b>	<b>245</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 345</b>	<b>50,32</b>	<b>41,63</b>	<b>203,29</b>	<b>1 371</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп000317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
дп000082	Каша молочная "Дружба"	150/4	2,1	3,2	15	151
дп000335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
дп000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>5,61</b>	<b>4,83</b>	<b>36,77</b>	<b>266</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп000265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
дп000229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
дп00277А	Суп картофель с бобов	150	4,22	2,44	16,6	107
СК000001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
дп000067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
дп00273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
дп000163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
дп000004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп000266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>606</b>	<b>17,02</b>	<b>17,86</b>	<b>71,55</b>	<b>519</b>
<b>Полдник</b>						
дп000171	Омлет натуральный	80	7,57	12,17	7,32	149
дп000333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
дп000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,09</b>	<b>12,39</b>	<b>24,46</b>	<b>215</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 385</b>	<b>31,85</b>	<b>35,28</b>	<b>136,36</b>	<b>1 020</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
дп00304	Суп молочный с макарон.изд.	150	3,3	3,1	11,9	89
дп00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>5,48</b>	<b>6,58</b>	<b>33,56</b>	<b>215</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00340	Яблоки	120	0,46	0,42	10,7	48
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>10,7</b>	<b>48</b>
<b>Обед</b>						
дп00255	Салат Пестрый	40	2,33	4,33	6,53	59
дп33000	Уха с крупой	200	5,38	1,89	10,98	83
дп023**	Вак-беляш п/ф	100	10,32	10,78	26,11	243
дп00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>556</b>	<b>19,84</b>	<b>17,12</b>	<b>84</b>	<b>557</b>
<b>Полдник</b>						
дп0075А	Каша гречневая с овощами	120	1,97	2,45	32,16	96
дп33400	Чай с витаминами Витошка	180	0,09	0,02	7,15	28
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>320</b>	<b>3,48</b>	<b>2,66</b>	<b>48,26</b>	<b>167</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 361</b>	<b>29,26</b>	<b>26,78</b>	<b>176,52</b>	<b>988</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
дп00097	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187
дп00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>9,05</b>	<b>8,22</b>	<b>48</b>	<b>301</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
дп00231	Салат из моркови	40	0,42	3,55	3,97	49
дп0263А	Свекольник(без смет)	150	3,38	6,38	14,55	77
дп00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
дп0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	163
см00191	Тефтели из говядины	50	3,63	6,13	7,13	103
дп0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
дп00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>611</b>	<b>13,77</b>	<b>21,96</b>	<b>94,84</b>	<b>586</b>
<b>Полдник</b>						
дп00166	Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	32	2
дп00067	Картофельное пюре	120	2,45	3,55	16,04	106
дп00160	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,12</b>	<b>3,78</b>	<b>74</b>	<b>217</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 450</b>	<b>27,08</b>	<b>34,16</b>	<b>220,42</b>	<b>1 125</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
дп00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	150	5,94	7,21	26,01	193
дп00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>8,17</b>	<b>10,7</b>	<b>47,84</b>	<b>320</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,9</b>		<b>18,08</b>	<b>89</b>
<b>Обед</b>						
дп00261	Свекла отварная	40	0,41	0,03	2,47	12
дп00292	Суп крестьян.с пшен.(без сме)	150	1,28	3,6	7,43	68
дп00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ср00021	Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120
дп00067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
дп00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>591</b>	<b>12,52</b>	<b>15,04</b>	<b>62,98</b>	<b>440</b>
<b>Полдник</b>						
дп00304	Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180	3,96	3,72	14,28	107
дп00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>380</b>	<b>6,31</b>	<b>3,91</b>	<b>57,85</b>	<b>293</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 486</b>	<b>27,91</b>	<b>29,64</b>	<b>186,75</b>	<b>1 141</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
дп00080	Каша манная молочная жидкая	150/4	2,8	3,5	17,6	115
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
дп00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>374</b>	<b>5,43</b>	<b>3,82</b>	<b>40,42</b>	<b>224</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
дп00028	Винегрет овощной	40	0,53	0,93	2,87	22
дп0276А	Суп из овощей	150	1,13	2,55	6,45	54
дп00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
дп00019	Плов из говядины	125/25	10,13	10,35	29,96	254
дп00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>561</b>	<b>13,73</b>	<b>14,7</b>	<b>79,83</b>	<b>511</b>
<b>Полдник</b>						
дп00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
дп19900	Пудинг творожный с киселем	80	16,02	10,16	24,25	253
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>16,02</b>	<b>10,16</b>	<b>32,42</b>	<b>285</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 325</b>	<b>35,3</b>	<b>28,88</b>	<b>156,25</b>	<b>1 040</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
дп00301	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,3	3,1	12,3	90
дп00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>6,81</b>	<b>4,73</b>	<b>34,07</b>	<b>205</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>19,6</b>	<b>112</b>
<b>Обед</b>						
дп00250	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45
дп0207А	Рассольник ленинградский (без смет)	150	8,4	8,9	19,8	205
дп00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
дп0204а	Птица туш.в соусе с овощами	150	9,08	8,7	12,23	135
дп00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>561</b>	<b>20,07</b>	<b>22,07</b>	<b>62,46</b>	<b>530</b>
<b>Полдник</b>						
дп0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
дп00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>324</b>	<b>5,51</b>	<b>4,19</b>	<b>56,58</b>	<b>286</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 350</b>	<b>35,18</b>	<b>33,49</b>	<b>172,71</b>	<b>1 132</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
дп00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
дп00093	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181
дп00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>7,78</b>	<b>9,48</b>	<b>49,06</b>	<b>307</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
дп00340	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
дп00229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
дп00287	Суп картофель.с лапшой домашней	150	0,83	0,9	6,08	51
дп00374	Курник	120	7,38	7,2	42,48	266
дп00119	Компот из изюма	180	0,49	0,48	27,16	115
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>526</b>	<b>10,44</b>	<b>10,51</b>	<b>85,73</b>	<b>500</b>
<b>Полдник</b>						
дп00171	Омлет натуральный	80	7,57	12,17	7,32	149
дп33400	Чай с витаминами Витошка	180	0,09	0,02	7,15	28
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,09</b>	<b>12,38</b>	<b>23,42</b>	<b>220</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 295</b>	<b>27,79</b>	<b>32,85</b>	<b>169,97</b>	<b>1 084</b>
<b>Итого</b>			<b>344,28</b>	<b>338,56</b>	<b>1 795,1</b>	<b>11 233</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>34,43</b>	<b>33,86</b>	<b>179,51</b>	<b>1 123</b>