

СОГЛАСОВАНО:

*И.П. Круглий*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Круглий И.П.

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

Сезон: **осень-зима**Категория: **сад 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	170	5,85	6,29	30,47	203
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,3</b>	<b>7,91</b>	<b>52,98</b>	<b>321</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</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	180	1,3	2,75	6,43	55
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	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	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>649</b>	<b>23,83</b>	<b>25,45</b>	<b>74,93</b>	<b>629</b>
<b>Полдник</b>						
ДП0203А	Рагу из овощей	150	3,08	7,13	26,55	146
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>350</b>	<b>4,59</b>	<b>7,34</b>	<b>42,65</b>	<b>217</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 554</b>	<b>37,88</b>	<b>40,93</b>	<b>174,68</b>	<b>1 192</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	170	4,68	5,44	31,45	193
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,22</b>	<b>10,33</b>	<b>56,16</b>	<b>350</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)	180	17,4	9	41,04	161
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.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>629</b>	<b>33,13</b>	<b>24,63</b>	<b>107,4</b>	<b>633</b>
<b>Полдник</b>						
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	150	4,84	4,74	31,46	188
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>350</b>	<b>6,36</b>	<b>4,96</b>	<b>48,61</b>	<b>253</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 534</b>	<b>47,77</b>	<b>39,99</b>	<b>230,18</b>	<b>1 310</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>						
ДПО00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
ДПО00080	Каша манная молочная жидкая	170	3,09	3,86	19,43	127
ДПО00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДПО00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>8,82</b>	<b>7,23</b>	<b>47,6</b>	<b>308</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДПО00059	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>						
ШМО1020	Салат Степной	40	0,65	2,09	3,62	36
ДПО0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	20,16	14,16	41,4	227
ДПО00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДПО0036*	Гуляш п/ф	50	9,33	7,67	2,67	196
ДПО144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	163
ДПО00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
ДПО00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДПО00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>629</b>	<b>36,65</b>	<b>28,93</b>	<b>104,03</b>	<b>773</b>
<b>Полдник</b>						
ДПО00374	Курник	100	6,15	6	35,4	222
ДПО00333	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>1 419</b>	<b>54,51</b>	<b>44,69</b>	<b>214,81</b>	<b>1 438</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"	170	2,32	3,53	16,56	167
ДП000335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>5,83</b>	<b>5,16</b>	<b>39,26</b>	<b>286</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП000265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП000229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
ДП0277А	Суп картофель с бобов	180	5,07	2,93	19,92	129
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
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП000163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП000004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП000266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>664</b>	<b>18,1</b>	<b>18,38</b>	<b>78,71</b>	<b>557</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>1 499</b>	<b>33,17</b>	<b>36,17</b>	<b>146,56</b>	<b>1 082</b>

№ рецеп.	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.	180	3,96	3,72	14,28	107
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,14</b>	<b>7,2</b>	<b>36,85</b>	<b>237</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	200/20	5,92	2,08	12,08	91
ДП023**	Вак-беляш п/ф	100	10,32	10,78	26,11	243
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>604</b>	<b>20,7</b>	<b>17,34</b>	<b>90,38</b>	<b>589</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	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в Полдник</b>		<b>330</b>	<b>4,2</b>	<b>2,76</b>	<b>52,74</b>	<b>189</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 469</b>	<b>31,49</b>	<b>27,71</b>	<b>190,67</b>	<b>1 063</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
ДП000097	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,18	7,29	29,14	206
ДП000334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,63</b>	<b>8,91</b>	<b>51,65</b>	<b>324</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП000265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП000231	Салат из моркови	40	0,42	3,55	3,97	49
ДП00263А	Свекольник(без смет)	180	4,05	7,65	17,46	92
ДП000264	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
ДП00273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП000124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП000004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП000266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>669</b>	<b>14,77</b>	<b>23,26</b>	<b>103,03</b>	<b>625</b>
<b>Полдник</b>						
ДП000166	Огурец соленый порц.	25	0,2	0,03	40	3
ДП000067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
ДП000160	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66
ДП000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>355</b>	<b>4,37</b>	<b>4,08</b>	<b>83,34</b>	<b>226</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 579</b>	<b>28,92</b>	<b>36,49</b>	<b>242,16</b>	<b>1 199</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	170	6,73	8,17	29,48	218
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,97</b>	<b>11,66</b>	<b>52,24</b>	<b>349</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)	180	1,53	4,32	8,91	81
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	1/150	3,06	4,44	20,05	132
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>669</b>	<b>13,42</b>	<b>16,39</b>	<b>70,98</b>	<b>488</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>1 604</b>	<b>29,6</b>	<b>31,96</b>	<b>199,15</b>	<b>1 219</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>						
ДП000198	Повидло	10	0,4		1,2	21
ДП000080	Каша манная молочная жидкая	160	2,91	3,64	18,29	119
ДП000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП000333	Чай полусладкий	200	0,1	0,03	9,1	25
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>5,55</b>	<b>3,96</b>	<b>42,02</b>	<b>230</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП000265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП000028	Винегрет овощной	40	0,53	0,93	2,87	22
ДП0276А	Суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	65
ДП000264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП000019	Плов из говядины	125/25	10,13	10,35	29,96	254
ДП000124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП000004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП000266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>619</b>	<b>14,27</b>	<b>15,24</b>	<b>86,41</b>	<b>545</b>
<b>Полдник</b>						
ДП000334	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>1 429</b>	<b>35,99</b>	<b>29,59</b>	<b>164,97</b>	<b>1 084</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
ДП000301	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,4	4,13	16,4	120
ДП000335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>7,91</b>	<b>5,76</b>	<b>39,1</b>	<b>239</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП000059	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>						
ДП000250	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45
ДП0207А	Рассольник ленинградский (без смет)	180	10,08	10,68	23,76	246
ДП000264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0204а	Птица туш.в соусе с овощами	1/180	10,89	10,44	14,67	162
ДП000114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118
ДП000004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП000266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>649</b>	<b>23,9</b>	<b>25,62</b>	<b>72,71</b>	<b>617</b>
<b>Полдник</b>						
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
ДП000163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП000005	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>1 508</b>	<b>40,12</b>	<b>38,08</b>	<b>187,99</b>	<b>1 254</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	170	6,18	6,62	30,25	200
дп00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,36</b>	<b>10,1</b>	<b>52,82</b>	<b>330</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 белокочанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
дп00287	Суп картофел.с лапшой домашней	200	1,1	1,2	8,1	68
дп00374	Курник	120	7,38	7,2	42,48	266
дп00119	Компот из изюма	200	0,55	0,53	30,17	128
дп00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
дп00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>604</b>	<b>10,99</b>	<b>10,89</b>	<b>92,21</b>	<b>537</b>
<b>Полдник</b>						
дп00171	Омлет натуральный	80	7,57	12,17	7,32	149
дп33400	Чай с витаминами Витошка	200	0,1	0,02	7,94	31
дп00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>12,38</b>	<b>24,21</b>	<b>223</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 429</b>	<b>28,94</b>	<b>33,86</b>	<b>181</b>	<b>1 147</b>
<b>Итого</b>			<b>368,39</b>	<b>359,45</b>	<b>1 932,18</b>	<b>11 986</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>36,84</b>	<b>35,94</b>	<b>193,22</b>	<b>1 199</b>