

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Круглий И.П.

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

Сезон: **осень-зима**
Категория: **сад 12ч**
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
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		405	9,3	7,91	52,98	321
2 Второй завтрак						
ДП00265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,15	0,23	4,13	24
Обед						
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				
Всего в Обед		649	23,83	25,45	74,93	629
Полдник						
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП0197*	Плюшка "Новомосковская"	70	2,24	1,47	35,7	204
Всего в Полдник		250	2,29	1,48	44,04	237
Ужин						
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
Всего в Ужин		350	4,59	7,34	42,65	217
Всего в день		1 804	40,17	42,41	218,73	1 429

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		405	8,22	10,33	56,16	350
2 Второй завтрак						
дп00163	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	18,02	73
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,07	0,07	18,02	73
Обед						
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				
Всего в Обед		629	33,13	24,63	107,4	633
Полдник						
дп00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
дп00016	Блины с маслом	80	5,64	9,52	24,84	209
Всего в Полдник		260	6,72	9,52	46,53	315
Ужин						
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
Всего в Ужин		350	6,36	4,96	48,61	253
Всего в день		1 794	54,49	49,51	276,71	1 625

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	170	3,09	3,86	19,43	127
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
Всего в 1 Завтрак		410	8,82	7,23	47,6	308
2 Второй завтрак						
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
Всего в 2 Второй завтрак		100	2,8	2,5	19,6	112
Обед						
ШМ01020	Салат Степной	40	0,65	2,09	3,62	36
ДП0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	20,16	14,16	41,4	227
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	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
Всего в Обед		629	36,65	28,93	104,03	773
Полдник						
ДП00176	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16
ДП00112	Кефир б/с	100	1,94	2,11	8,06	75
Всего в Полдник		124	7,06	5,95	10,62	91
Ужин						
ДП00374	Курник	100	6,15	6	35,4	222
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
Всего в Ужин		280	6,24	6,03	43,59	245
Всего в день		1 543	61,57	50,64	225,43	1 529

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		405	5,83	5,16	39,26	286
2 Второй завтрак						
дп000265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,15	0,23	4,13	24
Обед						
дп000229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
дп00277А	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
дп00273А	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				
Всего в Обед		664	18,1	18,38	78,71	557
Полдник						
дп000124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
дп000258	Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191
Всего в Полдник		250	9,03	5,1	62,21	333
Ужин						
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
Всего в Ужин		280	9,09	12,39	24,46	215
Всего в день		1 749	42,19	41,27	208,78	1 415

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		415	6,14	7,2	36,85	237
2 Второй завтрак						
ДП00340	Яблоки	120	0,46	0,42	10,7	48
Всего в 2 Второй завтрак		120	0,46	0,42	10,7	48
Обед						
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				
Всего в Обед		604	20,7	17,34	90,38	589
Полдник						
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП00185	Пирожки печеные с яблоками	75	4,1	3,4	31,1	171
Всего в Полдник		255	4,15	3,41	39,44	204
Ужин						
ДП0075А	Каша гречневая с овощами	130	2,13	2,65	34,84	104
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
Всего в Ужин		340	4,36	2,96	55,42	197
Всего в день		1 734	35,81	31,33	232,79	1 275

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		405	9,63	8,91	51,65	324
2 Второй завтрак						
ДП000265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,15	0,23	4,13	24
Обед						
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
ДП00124	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				
Всего в Обед		669	14,77	23,26	103,03	625
Полдник						
ДП000333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
ДП000258	Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191
Всего в Полдник		250	8,19	5,13	35,79	214
Ужин						
ДП000166	Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	32	2
ДП000067	Картофельное пюре	120	2,45	3,55	16,04	106
ДП000160	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66
ДП000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
Всего в Ужин		340	4,12	3,78	74	217
Всего в день		1 814	36,87	41,31	268,61	1 403

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		405	8,97	11,66	52,24	349
2 Второй завтрак						
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,9		18,08	89
Обед						
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				
Всего в Обед		669	13,42	16,39	70,98	488
Полдник						
ДП00176	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16
ДП00112	Кефир б/с	100	1,94	2,11	8,06	75
Всего в Полдник		124	7,06	5,95	10,62	91
Ужин						
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
Всего в Ужин		380	6,31	3,91	57,85	293
Всего в день		1 728	36,66	37,91	209,77	1 310

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		400	5,55	3,96	42,02	230
2 Второй завтрак						
дп000265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,15	0,23	4,13	24
Обед						
дп000028	Винегрет овощной	40	0,53	0,93	2,87	22
дп00276А	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				
Всего в Обед		619	14,27	15,24	86,41	545
Полдник						
дп000163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
дп00019*	Булочка домашняя	70	5,11	8,19	38,78	251
Всего в Полдник		250	5,19	8,27	60,4	338
Ужин						
дп000334	Чай с сахаром	180			8,17	32
дп19900	Пудинг творожный с киселем	80	16,02	10,16	24,25	253
Всего в Ужин		260	16,02	10,16	32,42	285
Всего в день		1 679	41,18	37,86	225,37	1 423

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		435	7,91	5,76	39,1	239
2 Второй завтрак						
дп000059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
Всего в 2 Второй завтрак		100	2,8	2,5	19,6	112
Обед						
дп000250	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45
дп00207А	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
дп00204а	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				
Всего в Обед		649	23,9	25,62	72,71	617
Полдник						
дп00197*	Плюшка"Новомосковская	70	2,24	1,47	35,7	204
дп000334	Чай с сахаром	180			8,17	32
Всего в Полдник		250	2,24	1,47	43,87	236
Ужин						
дп00144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
дп000005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
дп000163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
Всего в Ужин		324	5,51	4,19	56,58	286
Всего в день		1 758	42,36	39,55	231,86	1 490

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
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
Всего в 1 Завтрак		405	8,36	10,1	52,82	330
2 Второй завтрак						
дп00340	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56
Всего в 2 Второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56
Обед						
дп00229	Салат из белокачанной 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				
Всего в Обед		604	10,99	10,89	92,21	537
Полдник						
дп00016	Блины с маслом	80	5,64	9,52	24,84	209
дп00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
Всего в Полдник		260	5,72	9,6	46,46	296
Ужин						
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
Всего в Ужин		300	9,1	12,38	24,21	223
Всего в день		1 689	34,66	43,46	227,46	1 443
Итого			425,96	415,24	2 325,51	14 341
Среднее за период			42,6	41,52	232,55	1 434