

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора *Е.А. Карышова*

ООО "УКДП"

Директор



Морозов Алексей
Николаевич

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Дети (1-4кл)**

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
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	8,15	6,08	7,41	96	СКС0001
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		16,88	11,62	96,97	440	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	225	1,64	4,84	7,45	80	ДП00417
Плов из птицы (филе)	215	17,1	21,43	43,83	437	ДП00194
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		21,27	26,61	76,51	634	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	8,15	6,08	7,41	96	СКС0001
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП000005
Всего в Полдник		16,88	11,62	96,97	440	

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
1 Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	180	11,38	14,53	33,3	250	дп00101
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп00005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	дп00340
Всего в 1 Завтрак		15,43	15,5	76,53	451	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	225	4,21	4,1	41,19	140	дп00418
Жаркое по-домашнему с филе кур	215	16,97	21,55	23,76	370	дп00043
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп00005
Всего в Обед		23,71	26	90,18	627	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп00059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	вып0025
Всего в Полдник		19,19	17,12	72,96	525	

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
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	90	14,18	18,01	2,43	274	дп0170*
Каша гречневая вязкая	160	2,97	5,57	33,6	150	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп00005
Всего в 1 Завтрак		20,73	24,07	67,5	568	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	200	3,98	5,15	22,66	111	дп00419
Гуляш (филе птицы)	90	14,81	15,46	2,59	288	дп380**
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	дп0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп00005
Всего в Обед		26,16	25,7	104,95	704	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	60	9,45	12,01	1,62	183	дп0170*
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп00005
Всего в Полдник		15,81	17,72	64,59	467	

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
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Каша молочная "Дружба"	200	6,36	10,69	33,96	250	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		15,43	15,83	65,72	459	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	ДП0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СК00001
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		13,71	15,86	76,96	600	
Полдник						
Яблоки	100	0,2		4,2	16	ДП00340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,53	15,8	57,56	429	

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
1 Завтрак						
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Всего в 1 Завтрак		18,41	18,07	86,93	520	
Обед						
Суп из овощей со смет.	200	1,49	3,56	8,15	70	ДП00420
Рыба туш с овощ(филе минтая)	90	17,19	17,29	40,14	363	ДП0220а
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП00067
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Обед		24,27	25,64	93,57	682	
Полдник						
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Всего в Полдник		18,41	18,07	86,93	520	

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
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		7,19	9,24	68,4	455	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	200	3,98	5,15	22,66	111	ДП00419
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		21,94	23,15	84,19	623	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП00005
Всего в Полдник		7,19	9,24	68,4	455	

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
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	200	7,93	10,24	34,68	258	ДП00087
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		16,99	15,38	66,43	467	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	ДП0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	9,38	12,52	19,09	178	СРС0021
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП00067
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		22,54	24,06	79,17	599	
Полдник						
Яблоки	100	0,2		4,2	16	ДП00340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,53	15,8	57,56	429	

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
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	90	14,18	18,01	2,43	274	ДП0170*
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай со смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		22,91	23,58	82,92	583	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	225	1,6	4,72	7,27	78	ДП00417
Плов из говядины	215	21,18	21,16	55,79	439	ДПП0019
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		25,31	26,22	88,28	634	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	60	9,45	12,01	1,62	183	ДП0170*
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	ДП0144А
Чай со смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в Полдник		19,54	18,28	66,37	539	

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
1 Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150	4,77	6,14	25,47	176	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП00059
Всего в 1 Завтрак		12,2	7,94	76,54	433	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	200	3,75	3,65	36,61	125	ДП00418
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		12,53	12,32	102,56	618	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП00059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		19,19	17,12	72,96	525	

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
1 Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	ДП0105А
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		17,45	19,05	72,09	560	
Обед						
Суп картофель.с макаронными изделиями	220	2,47	2,48	23,61	106	ДП0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	220	17,37	22,06	24,31	378	ДП00043
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		22,37	24,88	73,15	601	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	ДП0105А
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87	ДП00005
Всего в Полдник		16,74	18,95	67,61	538	