

Аминев

Директор

Сезон: **осень-зима**
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	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	199	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		18,18	16,97	73,82	514	
Обед						
Щи из св.капусты с карт.без смет	200	1,41	4,15	7,09	180	ДП0338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Каша гречневая вязкая	150	4,34	5,23	18,92	140	ДП74000
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		18,51	23,2	79,26	706	

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	160	4,41	5,12	29,6	182	ДП00101
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП00005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	ДП00340
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		9,29	7,44	70,53	386	
Обед						
Рассольник домашний(без смет)	220	21,27	11	50,16	197	ДП0206А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,84	15,97	16,57	258	ДП00043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		35,82	28,06	103,87	627	

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						
Каша гречневая вязкая	150	4,34	5,23	18,92	140	ДП74000
Куриное филе, тушеное с овощами	60	8,89	13,48	1,47	154	ДП00170
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		16,8	19,19	51,86	439	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	200	1,23	3,63	6,89	65	ДП0017А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Гуляш (филе птицы)	25/25	6,23	6,59	1,44	90	ДП380**
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			9,08	26	ДП00114
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		15,82	16,15	70,83	486	

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"	190	6,05	7,77	32,26	223	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		15,11	12,92	64,02	433	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107	ДП0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	150	4,34	5,23	18,92	140	ДП74000
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		20,48	20,56	85,07	606	

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						
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	150	4,84	4,74	31,46	187	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	ДП33400
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		18,53	17,88	64,37	485	
Обед						
Суп из овощей	200	1,41	2,99	8,19	65	ДП0276А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Рыба туш с овощ(филе минтая)	70	7,17	3,95	1,62	71	ДП0220а
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП00067
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП00005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		15,78	12,66	75,94	483	

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	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	150	4,34	5,23	18,92	140	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		17,36	17,14	59,19	455	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	200	1,23	3,63	6,89	65	ДП0017А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		19,37	22,15	89,82	632	

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	ДП000341
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	160	6,34	7,69	27,74	206	ДП000087
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Соль	5					ДП000266
Всего в 1 Завтрак		15,4	12,83	59,5	415	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107	ДП0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	СРС0021
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП000067
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	5					ДП000266
Всего в Обед		18,14	17,36	88,99	588	

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	60	8,89	13,48	1,47	154	ДП00170
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	ДП0144А
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		19,09	19,76	66,22	510	
Обед						
Щи из св.капусты с карт.без смет	200	1,41	4,15	7,09	180	ДП0338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Плов из говядины	125/25	10,78	11,76	32,92	281	ДПП0019
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		14,91	17	77,15	633	

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						
Сыр порционный	8	1,96	1,9		25	ДП000317
Каша молочная "Дружба"	150	4,77	6,14	25,47	176	ДП000082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП000005
Соль	5					ДП000266
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП000059
Всего в 1 Завтрак		14,16	9,84	76,54	458	
Обед						
Суп картофел.с крупой рисовой	200	1,71	2,03	13,98	81	ДП000286
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			9,08	26	ДП000114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	5					ДП000266
Всего в Обед		19,12	18,61	83,3	564	

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
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		16,74	18,73	77,11	538	
Обед						
Суп картофел.с макаронными изделиями	200	2,26	1,79	16,7	92	ДП00288
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,84	15,97	16,57	258	ДП00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		16,73	18,2	75,83	538	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,54	29,72	56,9		