

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор



Аминева Рина Фаязовна

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **осень-зима**Возрастная категория: **сад 10ч****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						
Сыр порционный	8	1,96	1,9		25	ДП00317
Каша ячневая молочная вязкая	160	5,37	5,37	27,65	181	ДП00107
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак		9,13	7,97	48,65	303	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	1,13	1,73	2,4	26	ДП00265
Всего в 2 Второй завтрак		1,13	1,73	2,4	26	
Обед						
Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,48	3	ДП00166
Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,27	3,73	6,38	162	ДП0338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,21	5,21	29,63	169	ДП0074а
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	ДП0273А
Котлета "Мясные"	1/50	7,61	11,44	6,02	157	СМ00007
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Соль	4					ДП00266
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		18,29	22,89	86,38	704	
Полдник						
Омлет натуральный	60	6,09	9,39	1,15	113	ДП00171
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник		7,63	9,62	10,12	157	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор

Аминева Рина Фаязовна

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **осень-зима**Возрастная категория: **сад 10ч****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						
Сыр порционный	8	1,96	1,9		25	дп000317
Каша ячневая молочная вязкая	160	5,37	5,37	27,65	181	дп000107
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		9,13	7,97	48,65	303	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	1,13	1,73	2,4	26	дп000265
Всего в 2 Второй завтрак		1,13	1,73	2,4	26	
Обед						
Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,48	3	дп000166
Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,27	3,73	6,38	162	дп00338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,21	5,21	29,63	169	дп00074а
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	дп00273А
Котлета "Мясные"	1/50	7,61	11,44	6,02	157	см000007
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Соль	4					дп000266
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		18,29	22,89	86,38	704	
Полдник						
Омлет натуральный	60	6,09	9,39	1,15	113	дп000171
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		7,63	9,62	10,12	157	

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						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	дп000151
Каша рисовая молочная вязкая	160	4,41	5,12	29,6	182	дп000101
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,31	10,13	58	дп000336
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		7,68	14,38	51,79	366	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	дп000340
Всего в 2 Второй завтрак		0,48	0,48	11,76	53	
Обед						
Салат Витаминный	50	0,78	2,28	5,57	46	дп000226
Рассольник домашний(без смет)	180	17,4	9	41,04	161	дп0206А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,84	15,97	16,58	258	дп000043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
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	4					дп000266
Всего в Обед		32,74	28,34	100,32	637	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180	3,96	3,72	14,28	107	дп000304
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Плюшка"Новомосковская	60	4,4	4,05	30,56	177	дп0197*
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	4,03	17	дп000333
Всего в Полдник		9,98	8,01	57,82	344	

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						
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп000198
Каша манная молочная жидкая	1/160	4,6	5,17	21,91	153	дп000080
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	дп000062
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		9,99	8,95	48,58	330	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Всего в 2 Второй завтрак		3,86	1,32	19,6	112	
Обед						
Салат из моркови	50	0,56	5,03	5,59	70	дп000231
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	1,1	3,26	6,2	59	дп00017А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Фрикадельки мясные	1/50	7,22	7,19	3,59	108	см00004А
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	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	4					дп000266
Всего в Обед		16,25	20,74	71,38	530	
Полдник						
Курник	100	6,15	6	35,4	222	дп000374
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		7,58	6,19	53,43	301	

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 овсян."Геркулес"молоч.жидкая	1/160	6,34	7,69	27,74	206	дп000087
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		10,34	10,34	48,97	331	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	1,13	1,73	2,4	26	дп000265
Всего в 2 Второй завтрак		1,13	1,73	2,4	26	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	1,08	2,26	5,35	46	дп000229
Суп картофел.с крупой рисовой	180	1,43	2,13	11,42	70	дп00286А
Рыба припущенная(филе минтая)	50	9,9	0,62	0,32	46	дп000214
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	дп000067
Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	дп000160
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	4					дп000266
Всего в Обед		18,1	9,81	72,19	448	
Полдник						
Запеканка из творога	1/70	11,71	8,75	9,28	163	дп/00045
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп000198
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	4,03	17	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		13,74	8,99	23,46	244	

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						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	дп000151
Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,82	6,23	28,47	188	дп000093
Кофейный напиток.из цикория	200	1,2	1,1	8,2	64	дп000134
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		8,9	15,28	48,73	379	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,46	0,42	10,7	48	дп000340
Всего в 2 Второй завтрак		0,46	0,42	10,7	48	
Обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,83	4,39	4,7	61	дп000244
Суп-лапша домашняя	180	5,76	7,56	17,28	99	дп000310
Бигус с птицей филе	160	11,71	13,82	11,85	219	дп00014А
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
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	4					дп000266
Всего в Обед		20,88	26,11	70,79	543	
Полдник						
Каша рисовая рассыпч.с изюмом	130	2,6	8,06	34,23	219	дп000104
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Пирог с яблоками	60	0,51	1,4	9,99	55	дп555555
Всего в Полдник		6,09	11,1	64,43	381	

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 пшенная молочная жидкая	160	5,9	6,55	28,41	196	дп000097
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		11,21	10,6	51,6	346	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,3	0,3	7,35	32	дп000265
Всего в 2 Второй завтрак		0,3	0,3	7,35	32	
Обед						
Салат из моркови	50	0,56	5,03	5,59	70	дп000231
Свекольник(без смет)	180	4,05	7,65	17,46	92	дп00263А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	дп00144А
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	дп00273А
Котлета "Мясные"	1/50	7,61	11,44	6,02	157	см000007
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
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	4					дп000266
Всего в Обед		19,85	30,66	97,93	686	
Полдник						
Плюшка"Новомосковская"	50	3,69	2,6	25,51	140	дп000197
Картофель в молоке	140	2,95	2,2	16,4	113	дп000064
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		8,07	4,99	59,95	333	

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						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	дп000151
Каша геркулесовая мол.с яблоком	170	2,61	5,67	6,77	79	дп000123
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		4,49	13,62	27,9	242	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,46	0,42	10,7	48	дп000340
Всего в 2 Второй завтрак		0,46	0,42	10,7	48	
Обед						
Салат Витаминный	50	0,78	2,28	5,57	46	дп000226
Суп крестья.с пшен.(без сме)	180	1,35	3,1	7,52	63	дп000292
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120	ср000021
Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114	дп000067
Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	дп000160
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	4					дп000266
Всего в Обед		14,64	16,95	73,85	506	
Полдник						
Омлет натуральный	80	8,11	12,53	1,53	151	дп000171
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		9,66	12,75	10,5	195	

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						
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп000198
Каша манная молочная жидкая	1/160	4,6	5,17	21,91	153	дп000080
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	4,03	17	дп000333
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		7	5,92	39,07	252	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	1,13	1,73	2,4	26	дп000265
Всего в 2 Второй завтрак		1,13	1,73	2,4	26	
Обед						
Свекла отварная	40	0,41	0,03	2,47	12	дп000261
Суп из овощей	180	1,27	2,69	7,37	59	дп0276А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Тефтели из говядины с соусом	50/50	7,5	12,3	11,1	185	дп19100
Рис припущенный	150	3,46	3,54	35,08	186	дп0260А
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	4					дп000266
Всего в Обед		15,39	19,75	98,75	638	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Макаронные изделия с тертым сыром	140	2,97	2,88	13,75	136	дп000145
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		4,64	3,13	32,01	218	

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"	160	5,09	6,55	27,17	188	дп000082
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		9,09	9,2	48,4	313	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Всего в 2 Второй завтрак		3,86	1,32	19,6	112	
Обед						
Салат из моркови	50	0,56	5,03	5,59	70	дп000231
Суп картофельный с пшеном	1/200	2,13	2	15,47	91	дп0289А
Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128	СК000017
Рагу из овощей	150	2,66	9,01	16,58	158	дп0203А
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	4					дп000266
Всего в Обед		15,98	25,01	67,44	555	
Полдник						
Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,09	5,45	24,91	165	дп000093
Шанежка наливная	50	3,3	3,05	20,1	123	дп000337
Чай полусладкий	200	0,2	0,05	4,03	17	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп000005
Всего в Полдник		10,01	8,75	58	348	

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						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	дп000151
Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,18	6,62	30,25	200	дп000093
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	дп000062
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		11,25	17,65	55,84	422	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	дп000340
Всего в 2 Второй завтрак		0,48	0,48	11,76	53	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	50	1,08	2,26	5,35	46	дп000229
Рассольник ленинградский (без смет)	200	11,2	11,87	26,4	273	дп0207А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16	дп000264
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,84	15,97	16,58	258	дп000043
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	4					дп000266
Всего в Обед		27,01	32,03	91,24	781	
Полдник						
Запеканка из творога	1/70	11,71	8,75	9,28	163	дп/00045
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп000198
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		13,66	8,97	19,45	228	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,46	31,34	56,76		
---	--------------	--------------	--------------	--	--