

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор



Круглий Ирина Павловна

**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	1/10	2,32	2,95		36	ГКУ0009
Каша рисовая молочная вязкая	160	4,51	5,99	32,8	202	ГКУ0168
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41	ГКУ0258
Всего в 1 Завтрак	400	9,46	9,26	57,49	352	
2 Второй завтрак						
Йогурт детский питьевой	100	4,1	1,5	14,3	90	ГКУ001*
Всего в 2 Второй завтрак	100	4,1	1,5	14,3	90	
Обед						
Рассольник ленинградский(сметана)	180	1,99	4,78	10,09	91	ГКУ0050
Зразы "Школьные"	75	10,92	9,65	10,28	173	ГКУ0096
Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	124	ГКУ0133
Компот из смеси сухофр.	200	0,54	0,1	29,17	118	ГКУ0268
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Соль	6					ДПО0266
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Всего в Обед	640,5	20,03	19,05	91,2	619	
Полдник						
Ватрушка французская	50	5,39	7,21	25,16	189	ГКУ0241
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,4	71	ГКУ0259
Всего в Полдник	250	7,04	8,86	37,56	260	
Всего в день	1 390,5	40,63	38,67	200,55	1 321	

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						
Бутерброд с маслом	35	2,4	3,93	14,56	104	ГКУ00*1
Каша ячневая молочная вязкая	1/165	5,17	5,17	26,61	174	ГКУ0171
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41	ГКУ0258
Всего в 1 Завтрак	400	7,77	9,12	51,22	319	
2 Второй завтрак						
Чай	200	0,11	0,03	0,04	9	ГКУ0257
Печенье	25	5,33	4	2,67	17	ДП00176
Всего в 2 Второй завтрак	225	5,44	4,03	2,71	26	
Обед						
Салат Витаминный	1/50	0,53	8,07	6,19	98	ГКУ0033
Борщ с капуст. и карт.(смет)	1/180	1,52	3,38	8,79	70	ГКУ0052
Митболы с томатным соусом	1/70	8,05	4,21	7,8	100	ГКУ0543
Каша пшеничная рассыпчатая	1/154	6,63	3,62	41,15	223	ГКУ0162
Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,04	5,16	22	ГКУ0779
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	20	1,62	0,2	9,76	49	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	699,5	19,85	19,76	86,78	602	
Полдник						
Булочка сдобная	1/50	4,09	4,38	29,26	173	ГКУ0250
Йогурт детский питьевой	200	8,2	3	28,6	180	ГКУ001*
Всего в Полдник	250	12,29	7,38	57,86	353	
Всего в день	1 574,5	45,35	40,29	198,57	1 299	

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	1/10	0,08	7,25	66,1	66	ГКУ0007
Каша манная с яблоками	165	5,89	4,64	33,14	199	ГКУ0354
Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,04	5,16	22	ГКУ0779
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	405	8,58	12,23	119,04	360	
2 Второй завтрак						
Напиток "Валетек" витаминный	200			1,5	3	ГКУ0271
Печенье	25	1,77	2,6	17,05	22	ДП00176
Всего в 2 Второй завтрак	225	1,77	2,6	18,55	25	
Обед						
Салат из белок.капусты с зел.горошком	50	2,19	5,09	3,95	68	ГКУ0008
Суп картофельный с крупой	180	1,55	2,28	12,82	78	ГКУ0057
Рагу овощное с мясом	1/150	14,63	14,92	14,65	249	ГКУ0114
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	ГКУ0264
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	20	1,62	0,2	9,76	49	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	60	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	635,5	25,84	26,65	68,17	615	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	50	4,11	2,77	30,08	161	ГКУ0249
Компот из смеси сухофр.	200	0,54	0,1	29,17	118	ГКУ0268
Всего в Полдник	250	4,65	2,87	59,25	279	
Всего в день	1 515,5	40,84	44,35	265,01	1 278	

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	1/10	0,08	7,25	66,1	66	ГКУ0007
Каша овсяная "Геркулес" мол. вязкая	160	6,42	8,27	28,78	216	ГКУ0169
Чай	200	0,11	0,03	0,04	9	ГКУ0257
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	400	9,04	15,85	109,56	364	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,5	2,3	3,2	35	ДП00265
Всего в 2 Второй завтрак	200	1,5	2,3	3,2	35	
Обед						
Щи из св.капусты с картофелем	180	1,52	4,13	6,79	71	ГКУ0049
Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120	СР00021
Соус томатный(вариант № 1)	30	0,89		19,45	19	ГКУ0671
Картофель тушеный	1/150	3,39	9,33	24,53	196	ГКУ0134
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,63	117	ГКУ0273
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	60	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	675,5	17,99	21,01	110,09	656	
Полдник						
Булочка молочная	50	5,03	1,19	28,9	146	ГКУ0466
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	ГКУ0264
Всего в Полдник	250	8,9	4,99	43,99	257	
Всего в день	1 525,5	37,43	44,15	266,83	1 312	

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						
Бутерброд с повидлом	50	1,73	5,28	24,7	151	ГКУ0004
Каша гречневая молочная вязкая	155	6,92	7,18	29,14	209	ГКУ0170
Чай	200	0,11	0,03	0,04	9	ГКУ0257
Всего в 1 Завтрак	405	8,76	12,49	53,88	369	
2 Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41	ГКУ0258
Печенье	15	1,06	1,56	10,23	13	ДП00176
Всего в 2 Второй завтрак	215	1,26	1,58	20,28	54	
Обед						
Салат "Нежный"	50	0,89	3,54	3,81	51	ГКУ0138
Суп лапша домашняя	180	2,93	4,97	13,68	111	ГКУ0062
Котлеты рубл.из птицы	1/50	8,18	11,68	7,41	167	СК00002
Компот из смеси сухофр.	200	0,54	0,1	29,17	118	ГКУ0268
Картофель по-деревенски*	1/130	3,78	5,09	30,79	184	ГКУ0646
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	665,5	20,07	25,92	107,43	744	
Полдник						
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,4	71	ГКУ0259
Ватрушка с творогом	50	6,92	4,15	22,41	155	ГКУ0242
Всего в Полдник	250	8,57	5,8	34,81	226	
Всего в день	1 535,5	38,66	45,79	216,4	1 393	

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	1/10	2,32	2,95		36	ГКУ0009
Масло порционное	5	0,04	3,63	33,05	33	ГКУ0007
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,17	4,37	14,1	114	ГКУ0074
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,4	71	ГКУ0259
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	425	10,61	12,9	74,19	327	
2 Второй завтрак						
Печенье	25	1,77	2,6	17,05	22	ДП00176
Чай	200	0,11	0,03	0,04	9	ГКУ0257
Всего в 2 Второй завтрак	225	1,88	2,63	17,09	31	
Обед						
Салат Витаминный	1/50	0,53	8,07	6,19	98	ГКУ0033
Щи по-уральски	180	1,49	5,63	4,68	80	ГКУ0051
Птица, тушенная в сметанном соусе	50/30	10	15,1	1,68	183	ГКУ0121
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,17	3,23	36,98	187	ГКУ0164
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79	ГКУ0269
Хлеб пшеничный обогащ. витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	695,5	19,1	32,73	90,99	740	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,04	5,16	22	ГКУ0779
Биточки манные с повидлом	150	6	5,75	42,03	243	ГКУ0194
Всего в Полдник	350	6,18	5,79	47,19	265	
Всего в день	1 695,5	37,77	54,04	229,46	1 363	

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	1/10	0,08	7,25	66,1	66	ГКУ0007
Каша ячневая молочная вязкая	1/165	5,17	5,17	26,61	174	ГКУ0171
Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,04	5,16	22	ГКУ0779
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	405	7,86	12,76	112,51	335	
2 Второй завтрак						
Йогурт детский питьевой	100	4,1	1,5	14,3	90	ГКУ001*
Всего в 2 Второй завтрак	100	4,1	1,5	14,3	90	
Обед						
Салат "Коул Слоу"	50	0,3	5,01	1,24	51	ГКУ0127
Суп картоф.с горохом и гренками	180	6,66	3,72	27,36	170	ГКУ0059
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	СРС0021
Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	124	ГКУ0133
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	ГКУ0264
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	715,5	25,79	26,07	96,94	730	
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,63	117	ГКУ0273
Плюшка новомосковская	50	4,05	2,86	28,17	154	ГКУ0248
Всего в Полдник	250	4,73	3,14	52,8	271	
Всего в день	1 470,5	42,48	43,47	276,55	1 426	

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						
Бутерброд с сыром	30/10	4,97	2,98	14,49	106	ГКУ0003
Каша рисовая молочная вязкая	160	4,51	5,99	32,8	202	ГКУ0168
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41	ГКУ0258
Всего в 1 Завтрак	400	9,68	8,99	57,34	349	
2 Второй завтрак						
Печенье	20	1,41	2,08	13,64	17	ДП00176
Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,04		0,78	3	ГКУ0276
Всего в 2 Второй завтрак	220	1,45	2,08	14,42	20	
Обед						
Салат Студенческий	50	2,03	6,17	4,78	83	ГКУ0038
Суп картофельный с клецками	180	1,92	3,07	9,81	74	ГКУ0058
Макаронные изделия отварные	1/130	4,66	3,44	31,09	177	ГКУ0197
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,04	5,16	22	ГКУ0779
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	715,5	21,99	24,69	82,21	639	
Полдник						
Компот из смеси сухофр.	200	0,54	0,1	29,17	118	ГКУ0268
Пирог с повидлом	50	3,24	1,5	32,05	152	ГКУ0236
Всего в Полдник	250	3,78	1,6	61,22	270	
Всего в день	1 585,5	36,9	37,36	215,19	1 278	

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	1/10	0,08	7,25	66,1	66	ГКУ0007
Каша из смеси круп(греч.овсян.пшен.)	165	7,22	7,97	32,23	230	ГКУ0173
Чай	200	0,11	0,03	0,04	9	ГКУ0257
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	405	9,84	15,55	113,01	378	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,5	2,3	3,2	35	ДП00265
Всего в 2 Второй завтрак	200	1,5	2,3	3,2	35	
Обед						
Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,83	4,17	4,95	60	ГКУ0024
Суп картофел.с лапшой домашней	180	2,37	2,79	14,81	94	ГКУ0056
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	СРС0021
Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	124	ГКУ0133
Компот из смеси сухофр.	200	0,54	0,1	29,17	118	ГКУ0268
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	715,5	18,7	20,6	102,18	670	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,47	5,6	8,53	105	ДП00152
Шанежка наливная	50	3,81	3,48	22,83	138	ГКУ0246
Всего в Полдник	250	9,28	9,08	31,36	243	
Всего в день	1 570,5	39,32	47,53	249,75	1 326	

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	1/10	2,32	2,95		36	ГКУ0009
Каша гречневая молочная вязкая	165	7,37	7,64	31,02	223	ГКУ0170
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41	ГКУ0258
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	405	12,32	10,91	55,71	373	
2 Второй завтрак						
Печенье	15	1,06	1,56	10,23	13	ДП00176
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41	ГКУ0258
Всего в 2 Второй завтрак	215	1,26	1,58	20,28	54	
Обед						
Салат-коктейль яблочно-морковный	50	0,59	0,13	15,25	63	ГКУ0167
Уха рыбацкая(минтай)	180	4,27	4,1	9,4	92	ГКУ0247
Голубцы ленивые	130	12,08	17,07	10,68	238	ГКУ0115
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,63	117	ГКУ0273
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	615,5	21,37	22,12	82,53	623	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	ГКУ0264
Булочка творожная	50	7,17	2,73	26,53	160	ГКУ0470
Всего в Полдник	250	11,04	6,53	41,62	271	
Всего в день	1 485,5	45,99	41,14	200,14	1 321	
Итого		405,37	436,79	2 318,45	13 319	
Среднее за период		40,54	43,68	231,84	1 332	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор

Круглий Ирина Павловна

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **осень-зима**
Возрастная категория: **ясли 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	1,86	2,36		29	ГКУ0009
Каша рисовая молочная вязкая	150	4,23	5,62	30,75	189	ГКУ0168
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	9,05	37	ГКУ0258
Всего в 1 Завтрак	368	8,69	8,29	54,44	328	
2 Второй завтрак						
Йогурт детский питьевой	100	4,1	1,5	14,3	90	ГКУ001*
Всего в 2 Второй завтрак	100	4,1	1,5	14,3	90	
Обед						
Рассольник ленинградский(сметана)	150	1,66	3,98	8,41	76	ГКУ0050
Зразы "Школьные"	75	10,92	9,65	10,28	173	ГКУ0096
Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	124	ГКУ0133
Компот из смеси сухофр.	180	0,49	0,09	26,25	106	ГКУ0268
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Соль	6					ДП00266
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Всего в Обед	590,5	19,64	18,24	86,6	592	
Полдник						
Ватрушка французская	50	5,39	7,21	25,16	189	ГКУ0241
Чай с сахаром и молоком	180	1,49	1,49	11,16	64	ГКУ0259
Всего в Полдник	230	6,88	8,7	36,32	253	
Всего в день	1 288,5	39,31	36,73	191,66	1 263	

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						
Бутерброд с маслом	35	2,4	3,93	14,56	104	ГКУ00*1
Каша ячневая молочная вязкая	150	4,7	4,7	24,19	158	ГКУ0171
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	9,05	37	ГКУ0258
Всего в 1 Завтрак	365	7,28	8,65	47,8	299	
2 Второй завтрак						
Чай	180	0,1	0,03	0,04	8	ГКУ0257
Печенье	25	5,33	4	2,67	17	ДП00176
Всего в 2 Второй завтрак	205	5,43	4,03	2,7	25	
Обед						
Салат Витаминный	40	0,42	6,46	4,95	78	ГКУ0033
Борщ с капуст. и карт.(смет)	150	1,27	2,82	7,32	58	ГКУ0052
Митболы с томатным соусом	1/70	8,05	4,21	7,8	100	ГКУ0543
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,6	3,06	34,74	188	ГКУ0162
Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	4,64	20	ГКУ0779
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	20	1,62	0,2	9,76	49	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	615,5	18,44	17,01	77,15	533	
Полдник						
Булочка сдобная	1/50	4,09	4,38	29,26	173	ГКУ0250
Йогурт детский питьевой	180	7,38	2,7	25,74	162	ГКУ001*
Всего в Полдник	230	11,47	7,08	55	335	
Всего в день	1 415,5	42,62	36,77	182,65	1 192	

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	5	0,04	3,63	33,05	33	ГКУ0007
Каша манная с яблоками	150	5,35	4,22	30,13	181	ГКУ0354
Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	4,64	20	ГКУ0779
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	365	7,99	8,18	82,46	307	
2 Второй завтрак						
Чай	180	0,1	0,03	0,04	8	ГКУ0257
Печенье	25	1,77	2,6	17,05	22	ДП00176
Всего в 2 Второй завтрак	205	1,87	2,63	17,09	30	
Обед						
Салат из белок.капусты с зел.горошком	40	1,75	4,07	3,16	54	ГКУ0008
Суп картофельный с крупой	150	1,29	1,9	10,68	65	ГКУ0057
Рагу овощное с мясом	1/150	14,63	14,92	14,65	249	ГКУ0114
Какао с молоком	180	3,48	3,42	13,58	100	ГКУ0264
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	20	1,62	0,2	9,76	49	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	60	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	575,5	24,76	24,87	63,73	577	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	50	4,11	2,77	30,08	161	ГКУ0249
Компот из смеси сухофр.	180	0,49	0,09	26,25	106	ГКУ0268
Всего в Полдник	230	4,6	2,86	56,33	267	
Всего в день	1 375,5	39,2	38,54	219,61	1 181	

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	5	0,04	3,63	33,05	33	ГКУ0007
Каша овсяная "Геркулес" мол. вязкая	150	6,02	7,75	26,98	202	ГКУ0169
Чай	180	0,1	0,03	0,04	8	ГКУ0257
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	365	8,59	11,7	74,71	316	
2 Второй завтрак						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	4,64	20	ГКУ0779
Всего в 2 Второй завтрак	180	0,16	0,04	4,64	20	
Обед						
Щи из св.капусты с картофелем	150	1,27	3,44	5,66	59	ГКУ0049
Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120	СР00021
Соус томатный(вариант № 1)	20	0,59		12,97	13	ГКУ0671
Картофель тушеный	130	2,94	8,09	21,26	170	ГКУ0134
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	22,17	105	ГКУ0273
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	60	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	595,5	16,92	19,05	96,74	600	
Полдник						
Булочка молочная	50	5,03	1,19	28,9	146	ГКУ0466
Какао с молоком	180	3,48	3,42	13,58	100	ГКУ0264
Всего в Полдник	230	8,51	4,61	42,48	246	
Всего в день	1 370,5	34,18	35,4	218,57	1 182	

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						
Бутерброд с повидлом	50	1,73	5,28	24,7	151	ГКУ0004
Каша гречневая молочная вязкая	150	6,7	6,95	28,2	203	ГКУ0170
Чай	180	0,1	0,03	0,04	8	ГКУ0257
Всего в 1 Завтрак	380	8,53	12,25	52,94	362	
2 Второй завтрак						
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	9,05	37	ГКУ0258
Печенье	15	1,06	1,56	10,23	13	ДП00176
Всего в 2 Второй завтрак	195	1,24	1,58	19,28	50	
Обед						
Салат "Нежный"	40	0,71	2,83	3,05	41	ГКУ0138
Суп лапша домашняя	150	2,44	4,14	11,4	93	ГКУ0062
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Компот из смеси сухофр.	180	0,49	0,09	26,25	106	ГКУ0268
Картофель по-деревенски*	1/130	3,78	5,09	30,79	184	ГКУ0646
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	655,5	20,62	24,12	102,86	707	
Полдник						
Чай с сахаром и молоком	180	1,49	1,49	11,16	64	ГКУ0259
Ватрушка с творогом	50	6,92	4,15	22,41	155	ГКУ0242
Всего в Полдник	230	8,41	5,64	33,57	219	
Всего в день	1 460,5	38,79	43,59	208,64	1 337	

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	1,86	2,36		29	ГКУ0009
Масло порционное	5	0,04	3,63	33,05	33	ГКУ0007
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,48	3,64	11,75	95	ГКУ0074
Чай с сахаром и молоком	180	1,49	1,49	11,16	64	ГКУ0259
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	373	9,29	11,41	70,6	294	
2 Второй завтрак						
Печенье	25	1,77	2,6	17,05	22	ДП00176
Чай	180	0,1	0,03	0,04	8	ГКУ0257
Всего в 2 Второй завтрак	205	1,87	2,63	17,09	30	
Обед						
Салат Витаминный	40	0,42	6,46	4,95	78	ГКУ0033
Щи по-уральски	150	1,24	4,69	3,9	67	ГКУ0051
Птица, тушенная в сметанном соусе	60	7,5	11,33	1,26	137	ГКУ0121
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,17	3,23	36,98	187	ГКУ0164
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17	71	ГКУ0269
Хлеб пшеничный обогащ. витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	615,5	16,23	26,39	86,66	653	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	4,64	20	ГКУ0779
Биточки манные с повидлом	150	6	5,75	42,03	243	ГКУ0194
Всего в Полдник	330	6,16	5,79	46,67	263	
Всего в день	1 523,5	33,54	46,21	221,02	1 240	

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	1,86	2,36		29	ГКУ0009
Каша гречневая молочная вязкая	150	6,7	6,95	28,2	203	ГКУ0170
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	9,05	37	ГКУ0258
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	368	11,17	9,62	51,89	341	
2 Второй завтрак						
Печенье	15	1,06	1,56	10,23	13	ДП00176
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	9,05	37	ГКУ0258
Всего в 2 Второй завтрак	195	1,24	1,58	19,28	50	
Обед						
Салат-коктейль яблочно-морковный	40	0,47	0,1	12,2	50	ГКУ0167
Уха рыбацкая(минтай)	150	3,56	3,42	7,83	77	ГКУ0247
Голубцы ленивые	110	10,22	14,45	9,03	202	ГКУ0115
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	22,17	105	ГКУ0273
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	535,5	18,62	18,76	73,81	547	
Полдник						
Булочка творожная	50	7,17	2,73	26,53	160	ГКУ0470
Какао с молоком	180	3,48	3,42	13,58	100	ГКУ0264
Всего в Полдник	230	10,65	6,15	40,11	260	
Всего в день	1 328,5	41,67	36,11	185,08	1 198	
Итого		381,63	384,99	2 072,36	12 337	
Среднее за период		38,16	38,5	207,24	1 234	

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	5	0,04	3,63	33,05	33	ГКУ0007
Каша ячневая молочная вязкая	150	4,7	4,7	24,19	158	ГКУ0171
Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	4,64	20	ГКУ0779
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	365	7,33	8,66	76,52	284	
2 Второй завтрак						
Йогурт детский питьевой	100	4,1	1,5	14,3	90	ГКУ001*
Всего в 2 Второй завтрак	100	4,1	1,5	14,3	90	
Обед						
Салат "Коул Слоу"	40	0,24	4,01	0,99	41	ГКУ0127
Суп картоф.с горохом и гречками	150	5,55	3,1	22,8	142	ГКУ0059
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	СРС0021
Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	124	ГКУ0133
Какао с молоком	180	3,48	3,42	13,58	100	ГКУ0264
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Соль	6					ДП00266
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Всего в Обед	655,5	24,23	24,07	90,62	680	
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	22,17	105	ГКУ0273
Плюшка новомосковская	50	4,05	2,86	28,17	154	ГКУ0248
Всего в Полдник	230	4,66	3,11	50,34	259	
Всего в день	1 350,5	40,33	37,34	231,78	1 314	

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						
Бутерброд с сыром	30/10	4,97	2,98	14,49	106	ГКУ0003
Каша рисовая молочная вязкая	150	4,23	5,62	30,75	189	ГКУ0168
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	9,05	37	ГКУ0258
Всего в 1 Завтрак	370	9,38	8,61	54,28	332	
2 Второй завтрак						
Печенье	20	1,41	2,08	13,64	17	ДП00176
Чай	180	0,1	0,03	0,04	8	ГКУ0257
Всего в 2 Второй завтрак	200	1,51	2,11	13,68	25	
Обед						
Салат Студенческий	40	1,62	4,94	3,82	66	ГКУ0038
Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,56	8,18	62	ГКУ0058
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	1/130	4,66	3,44	31,09	177	ГКУ0197
Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	4,64	20	ГКУ0779
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	655,5	21,25	22,94	79,1	608	
Полдник						
Компот из смеси сухофр.	180	0,49	0,09	26,25	106	ГКУ0268
Пирог с повидлом	50	3,24	1,5	32,05	152	ГКУ0236
Всего в Полдник	230	3,73	1,59	58,3	258	
Всего в день	1 455,5	35,86	35,25	205,37	1 224	

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	5	0,04	3,63	33,05	33	ГКУ0007
Каша из смеси круп(греч.овсян.пшен.)	150	6,56	7,25	29,3	209	ГКУ0173
Чай	180	0,1	0,03	0,04	8	ГКУ0257
Батон	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ003*
Всего в 1 Завтрак	365	9,13	11,2	77,03	323	
2 Второй завтрак						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	4,64	20	ГКУ0779
Всего в 2 Второй завтрак	180	0,16	0,04	4,64	20	
Обед						
Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,66	3,34	3,96	48	ГКУ0024
Суп картофел.с лапшой домашней	150	1,98	2,33	12,34	78	ГКУ0056
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	СРС0021
Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	124	ГКУ0133
Компот из смеси сухофр.	180	0,49	0,09	26,25	106	ГКУ0268
Хлеб пшеничный обогащ.витаминами	30	2,43	0,3	14,64	73	ГКУ0001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	40	ГКУ0002
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	655,5	18,09	19,29	95,8	631	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	4,92	5,04	7,68	95	ДП00152
Шанежка наливная	50	3,81	3,48	22,83	138	ГКУ0246
Всего в Полдник	230	8,73	8,52	30,51	233	
Всего в день	1 430,5	36,11	39,04	207,98	1 206	