

СОГЛАСОВАНО

ООО "УКДП"

Директор

УТВЕРЖДАЮ



Аминева Рина Фаязовна

**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	1,96	1,9		25	ДП00317
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,04	5,04	25,92	169	ДП00107
Чай с сахаром	180			8,17	32	ДП00334
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак		8,8	7,64	46,02	288	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак		0,48	0,48	11,76	53	
Обед						
Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,48	3	ДП00166
Щи из св.капусты с карт.без смет	150	1,08	2,29	5,36	46	ДП00338
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	ДП0074a
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	ДП0273A
Котлета "Мясные"	1/50	7,61	11,44	6,02	157	СМ00007
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		17,87	21,4	81,28	569	
Полдник						
Омлет натуральный	60	6,09	9,39	1,15	113	ДП00171
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	ДП00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник		7,69	9,63	13,73	172	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор

Аминева Рина Фаязовна

**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	1,96	1,9		25	дп000317
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,04	5,04	25,92	169	дп000107
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		8,8	7,64	46,02	288	
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						
Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,48	3	дп000166
Щи из св.капусты с карт.без смет	150	1,08	2,29	5,36	46	дп000338
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	180	0,09	0,09	23,76	96	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	2					дп000266
Всего в Обед		17,87	21,4	81,28	569	
Полдник						
Омлет натуральный	60	6,09	9,39	1,15	113	дп000171
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		7,69	9,63	13,73	172	

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	0,07	33	дп000151
Каша рисовая молочная вязкая	150	4,13	4,8	27,75	170	дп000101
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,3	10,13	58	дп000336
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		7,36	10,43	49,87	322	
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	40	0,63	1,83	4,45	37	дп000226
Рассольник домашний(без смет)	150	14,5	7,5	34,2	134	дп0206А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Жаркое по-домашнему с филе кур	110	8,68	11,71	12,15	189	дп000043
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		26,3	22,1	84,42	516	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	130	2,86	2,68	10,32	77	дп000304
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	дп000333
Плюшка"Новомосковская	50	3,67	3,37	25,47	147	дп0197*
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		8,13	6,29	48,36	283	

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	150	4,31	4,85	20,54	143	дп000080
Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86	дп000062
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		9,38	8,32	45,85	311	
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	40	0,45	4,03	4,47	56	дп000231
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	150	0,92	2,72	5,17	49	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	180			8,17	23	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		15,73	19,16	66,88	496	
Полдник						
Курник	100	6,15	6	35,4	222	дп000374
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		7,58	6,19	52,53	298	

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	154	6,1	7,4	26,7	198	дп000087
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,04	8,38	35	дп000335
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		10,07	10,04	47,01	319	
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	40	0,87	1,81	4,28	37	дп000229
Суп картофел.с крупой рисовой	150	1,19	1,78	9,52	59	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	180	0,09	0,02	17,01	66	дп000160
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		17,42	8,98	65,89	413	
Полдник						
Запеканка из творога	60	10,04	7,5	7,95	140	дп/00045
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп000198
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		12,04	7,74	21,73	219	

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	0,07	33	дп000151
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,45	5,84	26,69	176	дп000093
Кофейный напиток.из цикория	180	1,08	0,99	7,38	58	дп000134
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		8,37	11,16	46,06	328	
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	1/40	0,66	3,51	3,76	49	дп000244
Суп-лапша домашняя	150	4,8	6,3	14,4	83	дп000310
Бигус с птицей филе	150	10,98	12,95	11,11	205	дп00014А
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		18,8	23,08	62,71	485	
Полдник						
Каша рисовая рассыпч.с изюмом	110	2,2	6,82	28,97	186	дп000104
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,3	10,13	58	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Пирог с яблоками	70	0,32	0,77	3,16	21	дп555555
Всего в Полдник		5,34	9,09	51,21	307	

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	5	1,22	1,19		16	дп000317
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,53	6,14	26,64	184	дп000097
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,3	10,13	58	дп000336
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		9,95	9,33	48,7	318	
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 моркови	40	0,45	4,03	4,47	56	дп000231
Свекольник(без смет)	150	3,38	6,38	14,55	77	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.	180	0,05		18,72	75	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		18,84	28,35	90,38	641	
Полдник						
Плюшка "Новомосковская"	60	4,43	3,12	30,62	168	дп000197
Картофель в молоке	150	3,16	2,35	17,57	121	дп000064
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		9,02	5,67	65,32	365	

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	0,07	33	дп000151
Каша геркулесовая мол.с яблоком	150	2,3	5	5,97	70	дп000123
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		4,14	9,32	26,13	196	
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	40	0,65	1,8	4,45	36	дп00226А
Суп крестья.с пшен.(без сме)	150	1,13	2,58	6,27	53	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	120	2,45	3,55	16,04	106	дп000067
Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66	дп000160
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		13,85	15,62	66,81	462	
Полдник						
Омлет натуральный	60	6,09	9,39	1,15	113	дп000171
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		7,69	9,63	13,73	172	

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	5	0,2		0,6	11	дп000198
Каша манная молочная жидкая	150	4,31	4,85	20,54	143	дп000080
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	дп000333
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		6,49	5,59	36,69	230	
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						
Свекла отварная	30	0,3	0,02	1,85	9	дп000261
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Суп из овощей	150	1,06	2,24	6,14	49	дп00276А
Тефтели из говядины с соусом	80	6	9,84	8,88	148	дп19100
Рис припущенный	130	3	3,07	30,4	161	дп00260А
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		12,89	16,32	85,93	545	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,04	8,38	35	дп000335
Макаронные изделия с тертым сыром	120	2,55	2,47	11,78	116	дп000145
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		4,19	2,71	29,11	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						
Сыр порционный	5	1,22	1,19		16	дп000317
Каша молочная "Дружба"	150	4,77	6,14	25,47	176	дп000082
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,04	8,38	35	дп000335
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		8,01	8,07	45,77	288	
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	40	0,42	3,55	3,97	49	дп000231
Суп картофельный с пшеном	180	1,92	1,8	13,92	82	дп0289А
Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128	СК000014
Рагу из овощей	130	2,31	7,81	14,37	137	дп0203А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180			8,17	23	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		15,05	22,1	59,71	493	
Полдник						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,73	5,06	23,13	153	дп000093
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	дп000333
Шанежка наливная	50	3,3	3,05	20,1	123	дп000337
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		9,63	8,35	55,81	334	

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	0,07	33	дп000151
Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,82	6,23	28,47	188	дп000093
Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86	дп000062
Батон нарезной	25	1,8	0,7	11,93	61	дп000371
Всего в 1 Завтрак		10,53	13,33	52,65	368	
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	40	0,87	1,81	4,28	37	дп000229
Рассольник ленинградский (без смет)	150	8,4	8,9	19,8	205	дп0207А
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	16,57	258	дп000043
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		23,63	27,83	79,31	678	
Полдник						
Запеканка из творога	60	10,04	7,5	7,95	140	дп/00045
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп000198
Чай полусладкий	180	0,18	0,04	3,63	15	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		12,04	7,74	21,73	219	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	29,64	59,04		
---	-------------	--------------	--------------	--	--