

Согласованно:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Круглий И.П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Осень-Зима

Категория:

Дети с 1,2 лет и старше

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	190	6,13	6,01	39,85	238
ДП0273А	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131
ДП00266	Соль	6				
	Всего в 1 Завтрак	555,5	19,11	17,56	83,98	570
	Обед					
ДП00231	Салат из моркови	50	0,53	4,43	4,97	62
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	1,8	3,82	8,93	77
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
СМ00001	Котлеты мясные	1/50	7,69	7,35	6,93	125
ДП0074а	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,97	4	44,65	196
ДП0273А	Соус томатный	30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00266	Соль	6				
	Всего в Обед	810,5	20,06	22,18	107,88	668
	Всего в день	1 366	39,17	39,75	191,85	1 237

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая	190	5,23	6,08	35,15	216
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109
ДП00340	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	52
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		555,5	10,59	8,42	79,54	439
	Обед					
ДП00226	Салат Витаминный	60	0,94	2,74	6,64	55
ДП0206А	Рассольник домашний(без смет)	250	24,17	12,5	57	223
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	16,05	16,13	20,11	290
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		795,5	45,69	33,31	143,2	845
Всего в день		1 351	56,28	41,72	222,74	1 285

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП0074а	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,84	4,5	50,23	221
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	70	11,39	13,07	1,65	170
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		505,5	22,8	18,06	83,34	535
	Обед					
ДП00231	Салат из моркови	40	0,42	3,55	3,97	49
ДП0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	250	28	19,67	57,5	315
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП0036*	Гуляш п/ф	50	9,33	7,67	2,67	196
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	200
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		795,5	47,89	37,92	144,59	1 007
Всего в день		1 301	70,69	55,97	227,93	1 542

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП/0045	Запеканка из творога	70	9,16	6,27	6,83	120
ДП00082	Каша молочная "Дружба"	220	3	4,57	21,43	216
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		555,5	16,5	11,43	64,38	503
	Обед					
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП0277А	Суп картофель с бобов	250	7,04	4,06	27,66	179
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП74000	Каша гречневая вязкая	160	4,62	5,57	20,18	150
ДП0273А	Соус томатный	30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		825,5	24,72	22,91	105,5	733
Всего в день		1 381	41,22	34,33	169,89	1 237

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
СМ00001	Котлеты мясные	1/50	7,69	7,35	6,93	125
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	190	6,13	6,01	39,85	238
ДП0273А	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		555,5	18,65	16,27	86,14	565
	Обед					
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП0276А	Суп из овощей	250	1,88	4,25	10,75	90
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	80	7,9	3,98	7,02	95
ДП00067	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		815,5	17,96	17,23	99,19	628
Всего в день		1 371	36,6	33,5	185,33	1 193

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП0074а	Каша гречневая рассыпчатая	190	8,27	4,75	53,02	233
ДП0273А	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,29	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		555,5	21,21	16,3	96,95	564
Обед						
ДП00231	Салат из моркови	60	0,63	5,32	5,96	74
ДП0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	250	28	19,67	57,5	315
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
СМ00001	Котлеты мясные	1/50	7,69	7,35	6,93	125
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	200
ДП0273А	Соус томатный	30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		835,5	46,34	40,73	165,45	1 013
Всего в день		1 391	67,55	57,03	262,4	1 577

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00317	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34
ДП00341	Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	220	8,71	10,57	38,15	283
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		548,5	21,18	18,48	74,57	548
	Обед					
ДП00226	Салат Витаминный	60	0,94	2,74	6,64	55
ДП0277А	Суп картофель с бобов	250	7,04	4,06	27,66	179
СР00021	Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120
ДП00067	Картофельное пюре	160	3,26	4,74	21,39	141
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		795,5	21,67	18,68	108,49	695
Всего в день		1 344	42,85	37,16	183,06	1 243

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	70	11,39	13,07	1,65	170
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	200	6,45	6,32	41,95	250
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		535,5	22,12	19,98	79,54	586
	Обед					
ДП00261	Свекла отварная	50	0,51	0,03	3,09	15
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	1,8	3,82	8,93	77
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДПП0019	Плов из говядины	160	10,81	11,04	31,96	271
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		745,5	17,64	16,83	103,43	640
Всего в день		1 281	39,77	36,81	182,97	1 225

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП0105А	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,97	2,9	60,65	324
СМ00001	Котлеты мясные	1/50	7,69	7,35	6,93	125
ДП0273А	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		555,5	17,77	13,07	102,46	630
	Обед					
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП00288	Суп картофель.с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
ДП00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	170	13,64	13,71	17,1	247
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		765,5	21,25	19,48	88,74	622
Всего в день		1 321	39,02	32,55	191,19	1 252
Итого			463,31	399,39	1 996,95	12 994
Среднее за период			46,33	39,94	199,7	1 299
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,26	27,66	61,47	