



УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"
Директор



И.П. Круглий

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **осень-зима**
Возрастная категория: **ясли 10ч**

на 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						
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33	ДП00151
Каша ячневая молочная вязкая	130	4,36	4,36	22,46	147	ДП00107
Чай с сахаром и молоком	150	1,16	1,09	8,45	48	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		7,71	9,37	44,4	293	
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						
Салат из моркови	40	0,42	3,55	4,07	50	ДП00231
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
Пюре гороховое	110	10,36	3,62	23,49	170	ДП00201
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	ДП0273А
Котлеты "Мясные"	1/50	7,61	11,44	6,02	157	ДП70000
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		20,76	23,12	65,82	559	
Полдник						
Винегрет овощной(без лука)	40	0,47	3,4	2,53	43	ДП00028
Плюшка"Новомосковская	50	3,66	3,37	25,46	147	ДП0197*
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	ДП00114
Всего в Полдник		5,21	6,77	49,69	297	

на 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	130	3,58	4,16	24,05	148	дп000101
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		5,72	4,45	44,29	240	
2 Второй завтрак						
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	дп000163
Всего в 2 Второй завтрак		0,08	0,08	19,8	80	
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	130	9,57	13,06	15,24	216	дп384**
Компот из смеси сухофр.	150	0,05		15,6	62	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		25,76	23,26	75,43	488	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью	60	8,34	6,24	13,74	145	дп000046
Повидло	8	0,32		0,96	17	дп000198
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп000333
Всего в Полдник		8,84	6,29	18,33	177	

на 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						
Повидло	10	0,4		1,2	21	ДП00198
Каша манная молочная жидкая	130	2,36	2,95	14,86	97	ДП00080
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Чай полусладкий	150	0,15	0,04	3,02	13	ДП00333
Всего в 1 Завтрак		5,05	3,28	32,51	196	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57	ДП00059
Всего в 2 Второй завтрак		4,1	1,5	5,9	57	
Обед						
Салат Пестрый	50	2,92	5,42	8,17	74	ДП00255
Суп картофел.с бобов(без грен)	150	3,26	2	11,88	79	ДП00277
Гуляш (филе птицы)	25/25	6,23	6,59	1,44	90	ДП380**
Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,52	25,88	151	ДП0144А
Напиток лимонный	150	0,08	0,02	14,18	55	ДП00160
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		17,35	17,67	67,3	479	
Полдник						
Курник	70	4,31	4,2	24,78	155	ДП374**
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	ДП00335
Всего в Полдник		4,49	4,24	31,76	184	

на 1-ая неделя/Четверг

Прием 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	дп00317
Каша молочная "Дружба"	130	2,7	4,56	11,73	101	дп00082
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		6,07	6,04	31,97	209	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп00340
Всего в 2 Второй завтрак		0,24		5,04	19	
Обед						
Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,48	3	дп00166
Уха с крупой	150	4,04	1,42	8,24	62	дп33000
Котлеты рубл.из птицы	1/50	7,69	10,28	6,74	150	дп150**
Картофельное пюре	110	2,24	3,26	14,7	97	дп00067
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	дп0273А
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		15,37	16,46	56,86	439	
Полдник						
Омлет натуральный	70	6,66	9,65	1,22	118	дп00171
Чай полусладкий	150	0,15	0,04	3,02	13	дп00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп00005
Всего в Полдник		8,24	9,88	13,2	174	

на 1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Суп молочный с макарон.изд.	150	3,3	3,1	11,9	89	дп000304
Какао с молоком	150	2,39	2,31	10,16	71	дп000062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		7,83	5,7	35,49	225	
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 моркови и яблок	40	0,39	2,73	4,15	43	дп000232
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	150	1,02	2,29	7,02	53	дп000017
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Вак-беляш п/ф	80	8,26	8,62	20,89	194	дп023**
Компот из смеси сухофр.	150	0,05		15,6	62	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		10,71	14,51	53,59	391	
Полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,04	4,1	34,59	203	дп000074
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в Полдник		9,18	4,39	54,83	295	

на 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						
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33	ДП00151
Каша пшенная молочная жидкая	130	4,5	4,69	21	102	ДП00097
Чай с сахаром	150			6,81	27	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		6,68	8,6	41,31	227	
2 Второй завтрак						
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	ДП00163
Всего в 2 Второй завтрак		0,08	0,08	19,8	80	
Обед						
Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45	ДП00250
Суп из овощей	150	1,06	2,24	6,14	49	ДП0276А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,52	25,88	151	ДП0144А
Тефтели из говядины	50	3,63	6,13	7,13	103	СМ00191
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	ДП0273А
Компот из смеси сухофр.	150	0,05		15,6	62	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		10,43	17,64	64,62	464	
Полдник						
Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	0,32	2	ДП00166
Картофель отварной	110	2,29	2,61	18,63	107	ДП0065А
Напиток лимонный	150	0,08	0,02	14,18	55	ДП00160
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник		3,95	2,84	42,08	207	

на 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						
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	130	5,15	6,25	22,54	167	ДП00087
Чай с сахаром и молоком	150	1,16	1,09	8,45	48	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		8,45	7,62	44,42	280	
2 Второй завтрак						
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150			6,81	20	ДП00114
Всего в 2 Второй завтрак				6,81	20	
Обед						
Свекла отварная	40	0,41	0,03	2,47	12	ДП00261
Суп крестьян.с пшен.(без сме)	150	1,13	2,58	6,27	53	ДП00292
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Биточки рыбные(минтай)**	1/50	6,98	7,79	3,39	112	ДП2100А
Картофельное пюре	110	2,24	3,26	14,7	97	ДП00067
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		11,84	14,6	52,58	392	
Полдник						
Салат "Степной"	40	0,67	2,67	2,67	37	ДП00223
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Чай полусладкий	150	0,15	0,04	3,02	13	ДП00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник		7,74	7,56	14,93	158	



УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"
Директор



И.Т. Круглий

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **осень-зима**
Возрастная категория: **сад 12ч**

на 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						
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33	ДП00151
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,04	5,04	25,92	169	ДП00107
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,31	10,13	58	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		8,61	10,26	49,55	325	
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						
Салат из моркови	50	0,53	4,43	5,09	63	ДП00231
Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,3	2,75	6,43	55	ДП00338
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201	ДП00201
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	ДП0273А
Котлеты "Мясные"	1/50	7,61	11,44	6,02	157	ДП70000
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		23,2	25,17	77,58	635	
Полдник						
Печенье	24	1,7	2,5	16,37	21	ДП00176
Кефир б/с	100	2,9	2,5	4	53	ДП00112
Всего в Полдник		4,6	5	20,37	74	
Ужин						
Винегрет овощной(без лука)	50	0,58	4,25	3,17	53	ДП00028
Плюшка"Новомосковская	50	3,66	3,37	25,46	147	ДП0197*
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	ДП00114
Всего в Ужин		5,33	7,62	50,33	307	

на 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	5	1,22	1,19		16	ДП000317
Суп молочный с крупой гречневой	150	3,3	3,1	12,3	90	ДП000301
Какао с молоком	150	2,39	2,31	10,16	71	ДП000062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		9,06	6,89	35,89	242	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57	ДП000059
Всего в 2 Второй завтрак		4,1	1,5	5,9	57	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	1,06	3,14	24	ДП000028
Суп картофел.с крупой рисовой	150	1,19	1,78	9,52	59	ДП0286А
Птица туш.в соусе с овощами	150	9,08	8,7	12,23	135	ДП204**
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150			6,81	20	ДП000114
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП000004
Соль	4					ДП000266
Всего в Обед		11,64	11,65	37,45	267	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,52	25,88	151	ДП0144А
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	ДП000163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Полдник		5,48	3,79	54,63	274	

на 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 пшеничная молочная жидкая	130	4,73	5,06	23,13	153	дп00093
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		7,05	5,39	43,54	247	
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						
Салат из моркови и яблок	40	0,39	2,73	4,15	43	дп00232
Суп картофел.с лапшой домашней	150	0,83	0,9	6,08	51	дп00287
Курник	100	6,16	6	35,4	221	дп374**
Компот из изюма	150	0,41	0,4	22,63	96	дп00119
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		8,66	10,15	74,01	441	
Полдник						
Омлет натуральный	70	6,66	9,65	1,22	118	дп00171
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп00005
Всего в Полдник		8,09	9,84	16,98	189	

на 3-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						
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33	дп00151
Каша манная молочная жидкая	130	2,36	2,95	14,86	97	дп00080
Чай с сахаром и молоком	150	1,16	1,09	8,45	48	дп00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		5,7	7,96	36,8	243	
2 Второй завтрак						
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89	дп00114
Всего в 2 Второй завтрак		0,9		18,08	89	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,47	2,4	4,67	41	дп00240
Щи из св.капусты с карт.без смет	150	1,06	3,11	5,32	135	дп0338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп00264
Плов из птицы (п/ф филе)	130	10,34	12,96	26,5	264	дп194**
Компот из смеси сухофр.	150	0,05		15,6	62	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		12,92	19,34	58,03	541	
Полдник						
Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	0,32	2	дп00166
Картофель тушеный	110	2,42	6,75	16,65	139	дп0066а
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		4,01	6,96	32,73	211	

на 3-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						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	150	3,3	3,1	11,9	89	дп00304
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		5,62	3,43	32,32	184	
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						
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,27	4	4,07	58	дп00248
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	дп00264
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,45	3,76	31,71	186	дп00074
Котлета "Мясные"	1/50	7,61	11,44	6,02	157	см00007
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		24,81	29,04	87,33	725	
Полдник						
Рагу из овощей	110	1,95	6,61	12,16	116	дп0203А
Чай с сахаром и молоком	150	1,16	1,09	8,45	48	дп00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		4,54	7,89	29,56	208	

на 3-ая неделя/Среда

Прием 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	130	3,58	4,16	24,05	148	ДП00101
Чай с сахаром и молоком	150	1,16	1,09	8,45	48	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		6,88	5,54	45,93	261	
2 Второй завтрак						
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	ДП00163
Всего в 2 Второй завтрак		0,08	0,08	19,8	80	
Обед						
Салат Витаминный	40	0,63	1,83	4,45	37	ДП00226
Суп картофельный с бобовыми	150	3,05	2,6	11,1	80	ДП0277А
Гуляш (филе птицы)	25/25	6,23	6,59	1,44	90	ДП380**
Картофельное пюре	110	2,24	3,26	14,7	97	ДП00067
Компот из изюма	150	0,41	0,4	22,63	96	ДП00119
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		13,44	14,79	60,09	430	
Полдник						
Омлет натуральный	70	6,66	9,65	1,22	118	ДП00171
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник		8,27	9,88	17,16	191	

на 3-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						
Каша ячневая молочная вязкая	130	4,36	4,36	22,46	147	дп00107
Какао с молоком	150	2,39	2,31	10,16	71	дп00062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		8,89	6,97	46,05	283	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп00340
Всего в 2 Второй завтрак		0,24		5,04	19	
Обед						
Салат из моркови	40	0,42	3,55	4,07	50	дп00231
Суп картофел.с крупой рисовой	150	1,19	1,78	9,52	59	дп0286А
Капуста тушеная	110	2,42	2,13	10,34	83	дп0063*
Котлеты рубл.из птицы	1/50	7,69	10,28	6,74	150	дп150**
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89	дп00114
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		13,5	17,85	54,51	461	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	150	3,3	3,1	11,9	89	дп00304
Чай полусладкий	150	0,15	0,04	3,02	13	дп00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		4,88	3,33	23,88	146	

на 3-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						
Сыр порционный	5	1,22	1,19		16	дп000317
Каша геркулесовая мол.с яблоком	130	1,99	4,33	5,17	61	дп00123
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		5,54	5,85	25,59	171	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57	дп000059
Всего в 2 Второй завтрак		4,1	1,5	5,9	57	
Обед						
Салат "Степной"	40	0,67	2,67	2,67	37	дп000223
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	150	0,92	2,72	5,17	49	дп00017А
Биточки рыбные(минтай)**	1/50	6,98	7,79	3,39	112	дп2100А
Рис припущенный	110	2,54	2,6	25,73	136	дп00260А
Напиток яблочно-лимонный	150	0,15	0,15	17,1	69	дп000162
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		12,26	16,79	59,99	441	
Полдник						
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Курник	60	3,69	3,6	21,24	133	дп374**
Всего в Полдник		3,69	3,6	29,41	165	

на 4-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						
Каша молочная "Дружба"	130	2,7	4,56	11,73	101	дп00082
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		4,84	4,85	31,98	194	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп00340
Всего в 2 Второй завтрак		0,24		5,04	19	
Обед						
Салат "Пестрый"	40	0,42	0,9	4,13	22	дп00222
Суп из овощей	150	1,06	2,24	6,14	49	дп0276А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп00264
Котлеты рубл.из птицы	1/50	7,69	10,28	6,74	150	дп150**
Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,52	25,88	151	дп0144А
Компот из смеси сухофр.	150	0,05		15,6	62	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		14,21	17,81	64,43	472	
Полдник						
Ватрушка французкая	50	4,77	6,44	21,96	120	дп00026
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп00333
Всего в Полдник		4,95	6,49	25,59	135	

на 4-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						
Сыр порционный	5	1,22	1,19		16	ДП000317
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,73	5,06	23,13	153	ДП000093
Чай с сахаром и молоком	150	1,16	1,09	8,45	48	ДП000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		9,25	7,63	45,01	282	
2 Второй завтрак						
Напиток яблочно-лимонный	150	0,15	0,15	17,1	69	ДП00162
Всего в 2 Второй завтрак		0,15	0,15	17,1	69	
Обед						
Салат из моркови и яблок	40	0,39	2,73	4,15	43	ДП00232
Суп картофел.с лапшой домашней	150	0,83	0,9	6,08	51	ДП00287
Пюре гороховое	110	10,36	3,62	23,49	170	ДП00201
Гуляш (филе птицы)	25/25	6,23	6,59	1,44	90	ДП380**
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89	ДП00114
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП000004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		19,58	13,96	58,99	473	
Полдник						
Запеканка картофельная с овощами	60	2,33	11,43	11,49	158	ДП0047А
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП000005
Всего в Полдник		3,94	11,66	27,43	231	

на 4-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						
Суп молочный с крупой рисовой	130	2,86	2,69	10,66	78	дп00298
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		5,18	3,02	31,08	173	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57	дп00059
Всего в 2 Второй завтрак		4,1	1,5	5,9	57	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,49	1,06	3,14	24	дп00028
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	дп00264
Жаркое по-домашнему с филе кур	130	9,57	13,06	15,24	216	дп384**
Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,8	80	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		25,65	22,56	78,32	493	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,52	25,88	151	дп0144А
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		5,41	3,72	41,64	221	

на 4-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						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,5	4,69	21	102	дп000097
Какао с молоком	150	2,39	2,31	10,16	71	дп000062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		9,03	7,29	44,59	239	
2 Второй завтрак						
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89	дп000114
Всего в 2 Второй завтрак		0,9		18,08	89	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,28	37	дп000229
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
Картофельное пюре	110	2,24	3,26	14,7	97	дп000067
Рыба припущенная(филе минтая)	50	9,9	0,62	0,32	46	дп000214
Напиток лимонный	150	0,08	0,02	14,18	55	дп000160
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		15,02	9,29	44,59	322	
Полдник						
Плов с изюмом	110	2,72	11,16	30,76	235	дп000196
Чай с сахаром	150			6,81	27	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп000005
Всего в Полдник		4,15	11,36	46,52	305	

на 4-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 овсян."Геркулес"молоч.жидкая	130	5,15	6,25	22,54	167	ДП00087
Чай с сахаром	150			6,81	27	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		7,29	6,54	42,78	259	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак		0,24		5,04	19	
Обед						
Салат Школьный	40	0,6	2,95	2,55	39	ШСО1015
Суп картофельный с пшеном	150	1,6	1,5	11,6	68	ДП0289А
Вак-беляш п/ф	100	10,32	10,78	26,11	243	ДП023**
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,17	59	ДП00122
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		13,52	15,47	60,19	439	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	150	3,3	3,1	11,9	89	ДП00304
Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,04	6,98	29	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник		4,91	3,33	27,84	162	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,48	28,74	59,86		