



УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор



И.П. Краулий

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

Сезон: **осень-зима**

Возрастная категория: **сад 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	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						
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 Полдник		5,33	7,62	50,33	307	

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	150	4,13	4,8	27,75	170	дп00101
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		6,27	5,09	49,35	268	
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	50	0,78	2,28	5,57	46	дп00226
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	дп00264
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,05	15,07	17,58	250	дп384**
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		30,51	27,25	90,29	577	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью	70	9,73	7,28	16,03	169	дп00046
Повидло	8	0,32		0,96	17	дп00198
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп00333
Всего в Полдник		10,23	7,33	20,62	201	

на 1-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						
Повидло	10	0,4		1,2	21	ДП00198
Каша манная молочная жидкая	150	2,73	3,41	17,14	112	ДП00080
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	ДП00333
Всего в 1 Завтрак		5,45	3,74	35,4	213	
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)	180	3,91	2,4	14,26	95	ДП00277
Гуляш (филе птицы)	25/25	6,23	6,59	1,44	90	ДП380**
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	ДП0144А
Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66	ДП00160
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		18,96	18,74	78,65	541	
Полдник						
Курник	80	4,93	4,8	28,32	177	ДП374**
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	ДП00335
Всего в Полдник		5,14	4,85	36,7	212	

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	дп000317
Каша молочная "Дружба"	150	3,12	5,26	13,54	117	дп000082
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		6,48	6,74	35,14	230	
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
Уха с крупой	180	4,84	1,7	9,88	74	дп33000
Котлеты рубл.из птицы	1/50	8,18	11,68	7,41	167	ск000002
Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114	дп000067
Соус томатный	20	0,21	1,28	1,14	17	дп0273А
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		17,31	18,78	67,25	510	
Полдник						
Омлет натуральный	80	7,62	11,03	1,4	135	дп000171
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		9,22	11,27	13,98	194	

на 1-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						
Суп молочный с макарон.изд.	180	3,96	3,72	14,28	107	ДП00304
Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86	ДП00062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		8,97	6,78	39,9	257	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,46	0,42	10,7	48	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак		0,46	0,42	10,7	48	
Обед						
Салат из моркови и яблок	50	0,48	3,41	5,18	53	ДП00232
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	1,22	2,75	8,42	64	ДП00017
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Вак-беляш п/ф	80	8,26	8,62	20,89	194	ДП023**
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		11,24	15,68	60,59	432	
Полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,04	4,1	34,59	203	ДП00074
Чай с витаминами Витошка	180	0,11	0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в Полдник		9,28	4,42	48,04	269	

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 пшеничная молочная жидкая	150	5,19	5,41	24,23	118	ДП00097
Чай с сахаром	180			8,17	32	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		7,37	9,32	45,9	248	
2 Второй завтрак						
Напиток "Витошка" витаминизированный	150			14,25	56	ДП00157
Всего в 2 Второй завтрак				14,25	56	
Обед						
Салат луковый	50	0,63	4,5	3,5	56	ДП00250
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	ДП00264
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	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.	180	0,05		18,72	75	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		11,72	19,66	75,82	533	
Полдник						
Огурец соленый порц.	25	0,2	0,03	0,4	3	ДП00166
Картофель отварной	130	2,71	3,09	22,02	127	ДП0065А
Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66	ДП00160
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник		4,42	3,32	48,38	238	

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	150	5,94	7,21	26,01	193	дп00087
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		9,48	8,8	49,57	315	
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	50	0,51	0,03	3,09	15	дп00261
Суп крестьян.с пшен.(без сме)	180	1,35	3,1	7,52	63	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	130	2,65	3,85	17,38	114	дп00067
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		12,81	15,76	62,52	447	
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	180	0,18	0,05	3,63	15	дп00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		7,77	7,57	15,54	160	

на 2-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	150	2,73	3,41	17,14	112	ДП00080
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	ДП00333
Всего в 1 Завтрак		5,45	3,74	35,4	213	
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						
Салат из белокачанной капусты	50	1,08	2,26	5,35	46	ДП00229
Свекольник(без смет)	180	4,05	7,65	17,46	92	ДП0263А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Плов из птицы (п/ф филе)	150	11,93	14,95	30,58	305	ДП194**
Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66	ДП00160
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		18,38	25,78	77,78	554	
Полдник						
Чай с сахаром	180			8,17	32	ДП00334
Пудинг творожный с киселем	80	16,02	10,16	24,25	253	ДП19900
Всего в Полдник		16,02	10,16	32,42	285	

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	ДП00317
Суп молочный с крупой гречневой	180	3,96	3,72	14,76	108	ДП00301
Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86	ДП00062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		10,2	7,97	40,38	274	
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	1/50	0,62	1,32	3,92	30	ДП00028
Суп картофел.с крупой рисовой	180	1,43	2,13	11,42	70	ДП0286А
Птица туш.в соусе с овощами	150	9,08	8,7	12,23	135	ДП204**
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180			8,17	23	ДП00114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		12,23	12,3	42,94	297	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	ДП0144А
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	ДП00163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник		6,22	4,45	63,29	318	

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	150	5,45	5,84	26,69	176	дп000093
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		7,81	6,18	48,5	276	
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 и яблок	50	0,48	3,41	5,18	53	дп000232
Суп картофель.с лапшой домашней	180	0,99	1,08	7,29	61	дп000287
Курник	100	6,16	6	35,4	221	дп374**
Компот из изюма	180	0,49	0,48	27,16	115	дп000119
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		9,22	11,12	82,23	489	
Полдник						
Омлет натуральный	80	7,62	11,03	1,4	135	дп000171
Чай с витаминами Витошка	180	0,11	0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Полдник		9,15	11,25	10,37	180	

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	150	2,73	3,41	17,14	112	ДП00080
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		6,3	8,63	40,77	268	
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	50	0,58	3	5,83	52	ДП00240
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
Плов из птицы (п/ф филе)	150	11,93	14,95	30,58	305	ДП194**
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		15,07	22,58	68,89	639	
Полдник						
Огурец соленый порц.	25	0,2	0,03	0,4	3	ДП00166
Картофель тушеный	130	2,86	7,97	19,67	164	ДП0066а
Чай с сахаром	180			8,17	32	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник		4,49	8,19	37,2	242	

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)	180	3,96	3,72	14,28	107	дп00304
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		6,31	4,05	36,09	207	
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	50	1,58	5	5,08	73	дп00248
Рассольник ленинградский (без смет)	180	10,08	10,68	23,76	246	дп0207А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп00264
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,62	4,44	37,47	220	дп00074
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	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		28,22	32,55	103,48	838	
Полдник						
Рагу из овощей	130	2,31	7,81	14,37	137	дп0203А
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,31	10,13	58	дп00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		5,13	9,31	33,45	238	

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	150	4,13	4,8	27,75	170	дп00101
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		7,66	6,4	51,32	293	
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	50	0,78	2,28	5,57	46	дп00226
Суп картофельный с бобовыми	180	3,66	3,11	13,32	96	дп0277А
Гуляш (филе птицы)	25/25	6,23	6,59	1,44	90	дп380**
Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114	дп00067
Компот из изюма	180	0,49	0,48	27,16	115	дп00119
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		14,92	16,47	72,06	500	
Полдник						
Омлет натуральный	80	7,62	11,03	1,4	135	дп00171
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		9,26	11,27	18,73	214	

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	150	5,04	5,04	25,92	169	дп000107
Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86	дп000062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		10,04	8,1	51,54	320	
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 моркови	50	0,53	4,43	5,09	63	дп000231
Суп картофел.с крупой рисовой	180	1,43	2,13	11,42	70	дп00286А
Капуста тушеная	130	2,86	2,51	12,22	98	дп00063*
Котлеты рубл.из птицы	1/50	7,69	10,28	6,74	150	дп150**
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		14,69	19,51	64,37	525	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	150	3,3	3,1	11,9	89	дп000304
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп000333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп000005
Всего в Полдник		4,91	3,34	24,48	148	

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	150	2,3	5	5,97	70	дп000123
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		5,88	6,53	27,78	186	
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"	50	0,83	3,33	3,33	46	дп000223
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Борщ с калус. и карт.(без смет)	180	1,1	3,26	6,2	59	дп00017А
Биточки рыбные(минтай)**	1/50	6,98	7,79	3,39	112	дп2100А
Рис припущенный	130	3	3,07	30,4	161	дп0260А
Напиток яблочно-лимонный	180	0,18	0,18	20,52	83	дп000162
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		13,33	18,54	71,23	507	
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"	150	3,12	5,26	13,54	117	дп00082
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		5,25	5,55	35,14	215	
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						
Салат "Пестрый"	50	0,52	1,13	5,16	28	дп00222
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	дп00264
Котлеты рубл.из птицы	1/50	7,69	10,28	6,74	150	дп150**
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	дп0144А
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		15,48	19,16	75,95	535	
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	ДП00317
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,45	5,84	26,69	176	ДП00093
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		10,21	8,63	50,25	315	
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	50	0,48	3,41	5,18	53	ДП00232
Суп картофел.с лапшой домашней	180	0,99	1,08	7,29	61	ДП00287
Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201	ДП00201
Гуляш (филе птицы)	25/25	6,23	6,59	1,44	90	ДП380**
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	ДП00114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		22,13	15,51	70,57	551	
Полдник						
Запеканка картофельная с овощами	80	3,11	15,24	15,32	211	ДП0047А
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник		4,75	15,48	32,65	290	

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	180	3,96	3,72	14,76	108	ДП00298
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		6,31	4,06	36,57	208	
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	50	0,62	1,33	3,93	30	ДП00028
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	ДП00264
Жаркое по-домашнему с филе кур	130	9,57	13,06	15,24	216	ДП384**
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		28,91	24,37	91,34	550	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	ДП0144А
Чай с витаминами Витошка	180	0,11	0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник		6,24	4,38	39,55	223	

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 пшенная молочная жидкая	150	5,19	5,41	24,23	118	ДП000097
Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86	ДП000062
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		10,2	8,47	49,85	269	
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 белокачанной капусты	50	1,08	2,26	5,35	46	ДП00229
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	1,1	3,26	6,2	59	ДП0017А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114	ДП00067
Рыба припущенная(филе минтая)	50	9,9	0,62	0,32	46	ДП00214
Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66	ДП00160
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	4					ДП00266
Всего в Обед		16,06	10,91	53,64	377	
Полдник						
Плов с изюмом	130	3,22	13,19	36,35	277	ДП00196
Чай с сахаром	180			8,17	32	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник		4,64	13,39	53,47	353	

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	150	5,94	7,21	26,01	193	дп00087
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в 1 Завтрак		8,08	7,5	47,61	290	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп00340
Всего в 2 Второй завтрак		0,24		5,04	19	
Обед						
Салат Школьный	50	0,75	3,69	3,19	49	шс01015
Суп картофельный с пшеном	180	1,92	1,8	13,92	82	дп0289А
Вак-беляш п/ф	100	10,32	10,78	26,11	243	дп023**
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17	70	дп00122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		14,23	16,56	67,42	482	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180	3,96	3,72	14,28	107	дп00304
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп00005
Всего в Полдник		5,6	3,96	31,62	186	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,44	29,12	59,59		