



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 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	дп000101
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		6,27	5,09	49,35	268	
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	50	0,78	2,28	5,57	46	дп000226
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	дп000264
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,84	15,97	16,58	258	дп000043
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		31,31	28,15	89,28	585	
Полдник						
Блины с маслом	60	4,23	7,14	18,63	157	дп000016
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	дп000114
Всего в Полдник		5,31	7,14	40,32	263	
Ужин						
Запеканка из творога с морковью	70	9,73	7,28	16,03	169	дп000046
Повидло	8	0,32		0,96	17	дп000198
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп000333
Всего в Ужин		10,23	7,33	20,62	201	

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	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 картофель.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						
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						
Курник	80	4,92	4,8	28,32	178	ДП00374
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	ДП00335
Всего в Ужин		5,14	4,85	36,7	213	

на 1-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
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 рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128	ск00017
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		17,23	15,73	64,41	471	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191	дп000258
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	дп000124
Всего в Полдник		8,15	5,1	46,32	266	
Ужин						
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 Ужин		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						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	ДП00335
Пирожки печеные с яблоками	60	3,28	2,72	24,88	137	ДП00185
Всего в Полдник		3,5	2,76	33,26	172	
Ужин						
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 Ужин		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						
Маринад овощной без томата	50	0,72	4,45	5,32	64	ДП00150
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		11,82	19,61	77,64	540	
Полдник						
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	ДП00333
Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191	ДП00258
Всего в Полдник		8,28	5,14	31,23	206	
Ужин						
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 Ужин		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	7,1	6,61	8,15	120	ср00021
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		12,93	14,58	67,28	455	
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						
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 Ужин		7,77	7,57	15,54	160	

на 2-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						
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
Рис припущенный	130	3	3,07	30,4	161	дп0260А
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		21,38	28,85	108,18	715	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,38	7,02	33,24	215	дп0019*
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	дп00163
Всего в Полдник		4,47	7,11	57	311	
Ужин						
Пудинг творожный с киселем	80	16,02	10,16	24,25	253	дп19900
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп00334
Всего в Ужин		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	дп000317
Суп молочный с крупой гречневой	180	3,96	3,72	14,76	108	дп000301
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	7,97	40,38	274	
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	50	0,62	1,33	3,93	30	дп000028
Суп картофель.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	дп0204а
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180			8,17	23	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		12,22	12,31	42,94	297	
Полдник						
Плюшка"Новомосковская	70	5,13	4,72	35,65	206	дп0197*
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Всего в Полдник		5,13	4,72	43,82	238	
Ужин						
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	дп0144А
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	дп000163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Ужин		6,22	4,45	63,29	318	

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	180	3,96	3,72	14,76	108	дп000301
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	7,97	40,38	274	
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	50	0,62	1,33	3,93	30	дп000028
Суп картофель.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	дп0204а
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180			8,17	23	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		12,22	12,31	42,94	297	
Полдник						
Плюшка"Новомосковская	70	5,13	4,72	35,65	206	дп0197*
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Всего в Полдник		5,13	4,72	43,82	238	
Ужин						
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	дп0144А
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	дп000163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Ужин		6,22	4,45	63,29	318	

на 3-ая неделя/Понедельник

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 манная молочная жидкая	150	2,73	3,41	17,14	112	дп000080
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33	дп000151
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,31	10,13	58	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
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	дп000114
Всего в 2 Второй завтрак		0,9		18,08	89	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	50	0,58	3	5,83	52	дп000240
Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,27	3,73	6,38	162	дп00338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Плов из птицы (филе)	150	11,93	14,95	30,58	305	дп000194
Компот из смеси сухофр.	180	0,05		18,72	75	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		15,07	22,58	68,89	639	
Полдник						
Булочка домашняя	70	5,11	8,19	38,78	251	дп00019*
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп000335
Всего в Полдник		5,33	8,24	47,16	286	
Ужин						
Огурец соленый порц.	25	0,2	0,03	0,4	3	дп000166
Картофель тушеный	130	2,86	7,97	19,67	164	дп00066а
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп000005
Всего в Ужин		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						
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						
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 Ужин		5,13	9,31	33,45	238	

на 3-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						
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	25/25	7,19	7,34	1,63	101	ДПП0039
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		15,88	17,22	72,25	511	
Полдник						
Чай с сахаром	180			8,17	32	ДП00334
Блины с маслом	60	4,23	7,14	18,63	157	ДП00016
Всего в Полдник		4,23	7,14	26,8	189	
Ужин						
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 Ужин		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	дп0286А
Запеканка капустная с птицей	120	12,02	16,6	13,89	253	дп49000
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		16,16	23,32	59,3	530	
Полдник						
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191	дп000258
Всего в Полдник		8,1	5,1	35,77	223	
Ужин						
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 Ужин		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	дп00123
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 капуст. и карт.(без смет)	180	1,1	3,26	6,2	59	дп00017А
Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120	ср000021
Рис припущенный	120	2,77	2,83	28,06	149	дп00260А
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		13,22	17,12	73,65	502	
Полдник						
Печенье	24	1,7	2,5	16,37	21	дп000176
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	дп000114
Всего в Полдник		2,78	2,5	38,06	128	
Ужин						
Курник	60	3,69	3,6	21,24	133	дп000374
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Всего в Ужин		3,69	3,6	29,41	166	

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	дп00005
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 рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128	СК00014
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	дп00004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		15,89	17,51	73,78	513	
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						
Ватрушка французкая	50	4,77	6,44	21,96	120	дп00026
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп00333
Всего в Ужин		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	150	5,45	5,84	26,69	176	дп000093
Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,31	10,13	58	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
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	дп000004
Соль	4					дп00266
Всего в Обед		22,13	15,51	70,57	551	
Полдник						
Чай полусладкий	180	0,18	0,05	3,63	15	дп00333
Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191	дп00258
Всего в Полдник		8,28	5,14	31,23	206	
Ужин						
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	дп000005
Всего в Ужин		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	дп00384
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						
Блины с маслом	60	4,23	7,14	18,63	157	дп00016
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	дп00114
Всего в Полдник		5,31	7,14	40,32	263	
Ужин						
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 Ужин		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 пшеничная 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						
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	50	1,08	2,26	5,35	46	дп000229
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	1,1	3,26	6,2	59	дп00017А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114	дп000067
Рыба припущенная(филе минтая)	50	9,9	0,62	0,32	46	дп000214
Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66	дп000160
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		16,06	10,91	53,64	377	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп000335
Булочка домашняя	60	4,38	7,02	33,24	215	дп00019*
Всего в Полдник		4,6	7,06	41,62	250	
Ужин						
Плов с изюмом	130	3,22	13,19	36,35	277	дп000196
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп000005
Всего в Ужин		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	дп000087
Чай с сахаром	180			8,17	32	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в 1 Завтрак		8,08	7,5	47,61	290	
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 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	дп000122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	4					дп000266
Всего в Обед		14,23	16,56	67,42	482	
Полдник						
Печенье	24	1,7	2,5	16,37	21	дп000176
Кефир б/с	100	2,9	2,5	4	53	дп000112
Всего в Полдник		4,6	5	20,37	74	
Ужин						
Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180	3,96	3,72	14,28	107	дп000304
Чай с сахаром и лимоном	180	0,22	0,05	8,38	35	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп000005
Всего в Ужин		5,6	3,96	31,62	186	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,31	28,69	61,75		