

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Круслий И.П.



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

Сезон: **осень-зима**Категория: **сад 12ч**

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
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00107	Каша ячневая молочная вязкая	170	5,85	6,29	30,47	203
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,3</b>	<b>7,91</b>	<b>52,98</b>	<b>321</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	1/40	0,66	3,51	3,76	49
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,3	2,75	6,43	55
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00201	Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП70000	Котлеты "Нежные"	1/50	8,1	13	6,61	176
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>649</b>	<b>23,83</b>	<b>25,45</b>	<b>74,93</b>	<b>629</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП0197*	Плюшка "Новомосковская"	70	2,24	1,47	35,7	204
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,29</b>	<b>1,48</b>	<b>44,04</b>	<b>237</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0203А	Рагу из овощей	150	3,08	7,13	26,55	146
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>350</b>	<b>4,59</b>	<b>7,34</b>	<b>42,65</b>	<b>217</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 804</b>	<b>40,17</b>	<b>42,41</b>	<b>218,73</b>	<b>1 429</b>



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

Сезон: **осень-зима**Категория: **сад 12ч**

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
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00107	Каша ячневая молочная вязкая	170	5,85	6,29	30,47	203
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,3</b>	<b>7,91</b>	<b>52,98</b>	<b>321</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	1/40	0,66	3,51	3,76	49
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,3	2,75	6,43	55
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00201	Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП70000	Котлеты "Нежные"	1/50	8,1	13	6,61	176
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>649</b>	<b>23,83</b>	<b>25,45</b>	<b>74,93</b>	<b>629</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП0197*	Плюшка"Новомосковская	70	2,24	1,47	35,7	204
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,29</b>	<b>1,48</b>	<b>44,04</b>	<b>237</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0203А	Рагу из овощей	150	3,08	7,13	26,55	146
ДП33400	Чай с витаминами Витoshка	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>350</b>	<b>4,59</b>	<b>7,34</b>	<b>42,65</b>	<b>217</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 804</b>	<b>40,17</b>	<b>42,41</b>	<b>218,73</b>	<b>1 429</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая	170	4,68	5,44	31,45	193
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,22</b>	<b>10,33</b>	<b>56,16</b>	<b>350</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00163	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	18,02	73
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>18,02</b>	<b>73</b>
<b>Обед</b>						
ДП00226	Салат Витаминный	40	0,63	1,83	4,43	37
ДП0206А	Рассольник домашний(без смет)	180	17,4	9	41,04	161
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	12,84	12,9	16,09	232
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>629</b>	<b>33,13</b>	<b>24,63</b>	<b>107,4</b>	<b>633</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
ДП00016	Блины с маслом	80	5,64	9,52	24,84	209
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,72</b>	<b>9,52</b>	<b>46,53</b>	<b>315</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	150	4,84	4,74	31,46	188
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в Ужин</b>		<b>350</b>	<b>6,36</b>	<b>4,96</b>	<b>48,61</b>	<b>253</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 794</b>	<b>54,49</b>	<b>49,51</b>	<b>276,71</b>	<b>1 625</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	170	3,09	3,86	19,43	127
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>8,82</b>	<b>7,23</b>	<b>47,6</b>	<b>308</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>19,6</b>	<b>112</b>
<b>Обед</b>						
ШМ01020	Салат Степной	40	0,65	2,09	3,62	36
ДП0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	20,16	14,16	41,4	227
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0036*	Гуляш п/ф	50	9,33	7,67	2,67	196
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	163
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>629</b>	<b>36,65</b>	<b>28,93</b>	<b>104,03</b>	<b>773</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00176	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16
ДП00112	Кефир б/с	100	1,94	2,11	8,06	75
<b>Всего в Полдник</b>		<b>124</b>	<b>7,06</b>	<b>5,95</b>	<b>10,62</b>	<b>91</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00374	Курник	100	6,15	6	35,4	222
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в Ужин</b>		<b>280</b>	<b>6,24</b>	<b>6,03</b>	<b>43,59</b>	<b>245</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 543</b>	<b>61,57</b>	<b>50,64</b>	<b>225,43</b>	<b>1 529</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00082	Каша молочная "Дружба"	170	2,32	3,53	16,56	167
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>5,83</b>	<b>5,16</b>	<b>39,26</b>	<b>286</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
ДП0277А	Суп картофель с бобов	180	5,07	2,93	19,92	129
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>664</b>	<b>18,1</b>	<b>18,38</b>	<b>78,71</b>	<b>557</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
ДП00258	Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,03</b>	<b>5,1</b>	<b>62,21</b>	<b>333</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00171	Омлет натуральный	80	7,57	12,17	7,32	149
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>280</b>	<b>9,09</b>	<b>12,39</b>	<b>24,46</b>	<b>215</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 749</b>	<b>42,19</b>	<b>41,27</b>	<b>208,78</b>	<b>1 415</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00304	Суп молочный с макарон.изд.	180	3,96	3,72	14,28	107
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,14</b>	<b>7,2</b>	<b>36,85</b>	<b>237</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00340	Яблоки	120	0,46	0,42	10,7	48
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>10,7</b>	<b>48</b>
<b>Обед</b>						
ДП00255	Салат Пестрый	40	2,33	4,33	6,53	59
ДП33000	Уха с крупой	200/20	5,92	2,08	12,08	91
ДП023**	Вак-беляш п/ф	100	10,32	10,78	26,11	243
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>604</b>	<b>20,7</b>	<b>17,34</b>	<b>90,38</b>	<b>589</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП00185	Пирожки печеные с яблоками	75	4,1	3,4	31,1	171
<b>Всего в Полдник</b>		<b>255</b>	<b>4,15</b>	<b>3,41</b>	<b>39,44</b>	<b>204</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0075А	Каша гречневая с овощами	130	2,13	2,65	34,84	104
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в Ужин</b>		<b>340</b>	<b>4,36</b>	<b>2,96</b>	<b>55,42</b>	<b>197</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 734</b>	<b>35,81</b>	<b>31,33</b>	<b>232,79</b>	<b>1 275</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00097	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,18	7,29	29,14	206
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,63</b>	<b>8,91</b>	<b>51,65</b>	<b>324</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП00231	Салат из моркови	40	0,42	3,55	3,97	49
ДП0263А	Свекольник(без смет)	180	4,05	7,65	17,46	92
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	163
СМ00191	Тефтели из говядины	50	3,63	6,13	7,13	103
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>669</b>	<b>14,77</b>	<b>23,26</b>	<b>103,03</b>	<b>625</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
ДП00258	Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,19</b>	<b>5,13</b>	<b>35,79</b>	<b>214</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00166	Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	32	2
ДП00067	Картофельное пюре	120	2,45	3,55	16,04	106
ДП00160	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>340</b>	<b>4,12</b>	<b>3,78</b>	<b>74</b>	<b>217</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 814</b>	<b>36,87</b>	<b>41,31</b>	<b>268,61</b>	<b>1 403</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	170	6,73	8,17	29,48	218
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,97</b>	<b>11,66</b>	<b>52,24</b>	<b>349</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,9</b>		<b>18,08</b>	<b>89</b>
<b>Обед</b>						
ДП00261	Свекла отварная	40	0,41	0,03	2,47	12
ДП00292	Суп крестьян.с пшен.(без сме)	180	1,53	4,32	8,91	81
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
СР00021	Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120
ДП00067	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>669</b>	<b>13,42</b>	<b>16,39</b>	<b>70,98</b>	<b>488</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00176	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16
ДП00112	Кефир б/с	100	1,94	2,11	8,06	75
<b>Всего в Полдник</b>		<b>124</b>	<b>7,06</b>	<b>5,95</b>	<b>10,62</b>	<b>91</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00304	Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180	3,96	3,72	14,28	107
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>380</b>	<b>6,31</b>	<b>3,91</b>	<b>57,85</b>	<b>293</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 728</b>	<b>36,66</b>	<b>37,91</b>	<b>209,77</b>	<b>1 310</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	160	2,91	3,64	18,29	119
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00333	Чай полусладкий	200	0,1	0,03	9,1	25
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>5,55</b>	<b>3,96</b>	<b>42,02</b>	<b>230</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	150	0,15	0,23	4,13	24
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,13</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>						
ДП00028	Винегрет овощной	40	0,53	0,93	2,87	22
ДП0276А	Суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	65
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДПП0019	Плов из говядины	125/25	10,13	10,35	29,96	254
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>619</b>	<b>14,27</b>	<b>15,24</b>	<b>86,41</b>	<b>545</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП0019*	Булочка домашняя	70	5,11	8,19	38,78	251
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,19</b>	<b>8,27</b>	<b>60,4</b>	<b>338</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДП19900	Пудинг творожный с киселем	80	16,02	10,16	24,25	253
<b>Всего в Ужин</b>		<b>260</b>	<b>16,02</b>	<b>10,16</b>	<b>32,42</b>	<b>285</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 679</b>	<b>41,18</b>	<b>37,86</b>	<b>225,37</b>	<b>1 423</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00301	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,4	4,13	16,4	120
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>7,91</b>	<b>5,76</b>	<b>39,1</b>	<b>239</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>19,6</b>	<b>112</b>
<b>Обед</b>						
ДП00250	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45
ДП0207А	Рассольник ленинградский (без смет)	180	10,08	10,68	23,76	246
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0204а	Птица туш.в соусе с овощами	1/180	10,89	10,44	14,67	162
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>649</b>	<b>23,9</b>	<b>25,62</b>	<b>72,71</b>	<b>617</b>
<b>Полдник</b>						
ДП0197*	Плюшка"Новомосковская	70	2,24	1,47	35,7	204
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,24</b>	<b>1,47</b>	<b>43,87</b>	<b>236</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
<b>Всего в Ужин</b>		<b>324</b>	<b>5,51</b>	<b>4,19</b>	<b>56,58</b>	<b>286</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 758</b>	<b>42,36</b>	<b>39,55</b>	<b>231,86</b>	<b>1 490</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00093	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,18	6,62	30,25	200
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,36</b>	<b>10,1</b>	<b>52,82</b>	<b>330</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00340	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
ДП00287	Суп картофел.с лапшой домашней	200	1,1	1,2	8,1	68
ДП00374	Курник	120	7,38	7,2	42,48	266
ДП00119	Компот из изюма	200	0,55	0,53	30,17	128
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>604</b>	<b>10,99</b>	<b>10,89</b>	<b>92,21</b>	<b>537</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00016	Блины с маслом	80	5,64	9,52	24,84	209
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,72</b>	<b>9,6</b>	<b>46,46</b>	<b>296</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00171	Омлет натуральный	80	7,57	12,17	7,32	149
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	200	0,1	0,02	7,94	31
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>12,38</b>	<b>24,21</b>	<b>223</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 689</b>	<b>34,66</b>	<b>43,46</b>	<b>227,46</b>	<b>1 443</b>
<b>Итого</b>			<b>425,96</b>	<b>415,24</b>	<b>2 325,51</b>	<b>14 341</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>42,6</b>	<b>41,52</b>	<b>232,55</b>	<b>1 434</b>

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

Сезон: **осень-зима**Категория: **ясли 12ч**

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
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00107	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>8,75</b>	<b>7,32</b>	<b>49,2</b>	<b>298</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	1/40	0,66	3,51	3,76	49
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	150	1,08	2,29	5,36	46
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00201	Пюре гороховое	130	12,25	4,28	27,76	201
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП70000	Котлеты "Нежные"	1/50	8,1	13	6,61	176
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>611</b>	<b>23,4</b>	<b>24,96</b>	<b>72,42</b>	<b>613</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП0197*	Плюшка"Новомосковская	70	2,24	1,47	35,7	204
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,29</b>	<b>1,48</b>	<b>44,04</b>	<b>237</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0203А	Рагу из овощей	130	2,66	6,18	23,01	127
ДП33400	Чай с витаминами Витощка	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>330</b>	<b>4,18</b>	<b>6,39</b>	<b>39,11</b>	<b>198</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 690</b>	<b>38,75</b>	<b>40,35</b>	<b>208,35</b>	<b>1 367</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	4,24	4,93	28,49	175
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	180	1,22	1,27	10,1	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>7,64</b>	<b>9,68</b>	<b>52,08</b>	<b>326</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00163	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	18,02	73
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>18,02</b>	<b>73</b>
<b>Обед</b>						
ДП00226	Салат Витаминный	40	0,63	1,83	4,43	37
ДП0206А	Рассольник домашний(без смет)	150	14,5	7,5	34,2	134
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	12,84	12,9	16,09	232
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>571</b>	<b>29,9</b>	<b>23,1</b>	<b>95,27</b>	<b>583</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
ДП00016	Блины с маслом	80	5,64	9,52	24,84	209
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,72</b>	<b>9,52</b>	<b>46,53</b>	<b>315</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в Ужин</b>		<b>324</b>	<b>5,52</b>	<b>4,14</b>	<b>43,15</b>	<b>221</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 674</b>	<b>49,85</b>	<b>46,51</b>	<b>255,05</b>	<b>1 518</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	150/4	2,8	3,5	17,6	115
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00062	Какао с молоком	180	2,87	2,77	12,19	86
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>374</b>	<b>8,21</b>	<b>6,56</b>	<b>44,42</b>	<b>287</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>19,6</b>	<b>112</b>
<b>Обед</b>						
ШМ01020	Салат Степной	40	0,65	2,09	3,62	36
ДП0017А	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	150	16,8	11,8	34,5	189
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0036*	Гуляш п/ф	50	9,33	7,67	2,67	196
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	163
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>591</b>	<b>33,07</b>	<b>26,54</b>	<b>95,69</b>	<b>728</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00176	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16
ДП00112	Кефир б/с	100	1,94	2,11	8,06	75
<b>Всего в Полдник</b>		<b>124</b>	<b>7,06</b>	<b>5,95</b>	<b>10,62</b>	<b>91</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00374	Курник	100	6,15	6	35,4	222
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в Ужин</b>		<b>280</b>	<b>6,24</b>	<b>6,03</b>	<b>43,59</b>	<b>245</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 469</b>	<b>57,38</b>	<b>47,58</b>	<b>213,91</b>	<b>1 462</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00082	Каша молочная "Дружба"	150/4	2,1	3,2	15	151
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>5,61</b>	<b>4,83</b>	<b>36,77</b>	<b>266</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
ДП0277А	Суп картофель с бобов	150	4,22	2,44	16,6	107
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>606</b>	<b>17,02</b>	<b>17,86</b>	<b>71,55</b>	<b>519</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
ДП00258	Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,03</b>	<b>5,1</b>	<b>62,21</b>	<b>333</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00171	Омлет натуральный	80	7,57	12,17	7,32	149
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>280</b>	<b>9,09</b>	<b>12,39</b>	<b>24,46</b>	<b>215</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 635</b>	<b>40,88</b>	<b>40,38</b>	<b>198,58</b>	<b>1 354</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00304	Суп молочный с макарон.изд.	150	3,3	3,1	11,9	89
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>5,48</b>	<b>6,58</b>	<b>33,56</b>	<b>215</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00340	Яблоки	120	0,46	0,42	10,7	48
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>10,7</b>	<b>48</b>
<b>Обед</b>						
ДП00255	Салат Пестрый	40	2,33	4,33	6,53	59
ДП33000	Уха с крупой	180	4,84	1,7	9,88	74
ДП023**	Вак-беляш п/ф	100	10,32	10,78	26,11	243
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>556</b>	<b>19,4</b>	<b>16,93</b>	<b>86,74</b>	<b>565</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП00185	Пирожки печеные с яблоками	75	4,1	3,4	31,1	171
<b>Всего в Полдник</b>		<b>255</b>	<b>4,15</b>	<b>3,41</b>	<b>39,44</b>	<b>204</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0075А	Каша гречневая с овощами	120	1,97	2,45	32,16	96
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>320</b>	<b>3,48</b>	<b>2,66</b>	<b>48,26</b>	<b>167</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 616</b>	<b>32,98</b>	<b>30</b>	<b>218,71</b>	<b>1 200</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00097	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>9,05</b>	<b>8,22</b>	<b>48</b>	<b>301</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
ДП00231	Салат из моркови	40	0,42	3,55	3,97	49
ДП0263А	Свекольник(без смет)	150	3,38	6,38	14,55	77
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	27,27	163
СМ00191	Тефтели из говядины	50	3,63	6,13	7,13	103
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>611</b>	<b>13,77</b>	<b>21,96</b>	<b>94,84</b>	<b>586</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
ДП00258	Ватрушка с повидлом	70	8,1	5,1	27,6	191
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,19</b>	<b>5,13</b>	<b>35,79</b>	<b>214</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00166	Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	32	2
ДП00067	Картофельное пюре	120	2,45	3,55	16,04	106
ДП00160	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>340</b>	<b>4,12</b>	<b>3,78</b>	<b>74</b>	<b>217</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 700</b>	<b>35,27</b>	<b>39,29</b>	<b>256,21</b>	<b>1 338</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	150	5,94	7,21	26,01	193
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>8,17</b>	<b>10,7</b>	<b>47,84</b>	<b>320</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	0,9		18,08	89
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,9</b>		<b>18,08</b>	<b>89</b>
<b>Обед</b>						
ДП00261	Свекла отварная	40	0,41	0,03	2,47	12
ДП00292	Суп крестьян.с пшен.(без сме)	150	1,28	3,6	7,43	68
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
СР00021	Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120
ДП00067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>591</b>	<b>12,52</b>	<b>15,04</b>	<b>62,98</b>	<b>440</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00176	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16
ДП00112	Кефир б/с	100	1,94	2,11	8,06	75
<b>Всего в Полдник</b>		<b>124</b>	<b>7,06</b>	<b>5,95</b>	<b>10,62</b>	<b>91</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00304	Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180	3,96	3,72	14,28	107
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>380</b>	<b>6,31</b>	<b>3,91</b>	<b>57,85</b>	<b>293</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 610</b>	<b>34,97</b>	<b>35,59</b>	<b>197,37</b>	<b>1 232</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	150/4	2,8	3,5	17,6	115
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
ДП00333	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>374</b>	<b>5,43</b>	<b>3,82</b>	<b>40,42</b>	<b>224</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00265	Сок фруктовый	130	0,13	0,2	3,58	21
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>3,58</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>						
ДП00028	Винегрет овощной	40	0,53	0,93	2,87	22
ДП0276А	Суп из овощей	150	1,13	2,55	6,45	54
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДПП0019	Плов из говядины	125/25	10,13	10,35	29,96	254
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180	0,93		34,61	142
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>561</b>	<b>13,73</b>	<b>14,7</b>	<b>79,83</b>	<b>511</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
ДП0019*	Булочка домашняя	70	5,11	8,19	38,78	251
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,19</b>	<b>8,27</b>	<b>60,4</b>	<b>338</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДП19900	Пудинг творожный с киселем	80	16,02	10,16	24,25	253
<b>Всего в Ужин</b>		<b>260</b>	<b>16,02</b>	<b>10,16</b>	<b>32,42</b>	<b>285</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 575</b>	<b>40,49</b>	<b>37,15</b>	<b>216,65</b>	<b>1 378</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00317	Сыр порционный	5	1,31	1,33		17
ДП00301	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,3	3,1	12,3	90
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,34	33
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>6,81</b>	<b>4,73</b>	<b>34,07</b>	<b>205</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>19,6</b>	<b>112</b>
<b>Обед</b>						
ДП00250	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45
ДП0207А	Рассольник ленинградский (без смет)	150	8,4	8,9	19,8	205
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0204а	Птица туш.в соусе с овощами	150	9,08	8,7	12,23	135
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>561</b>	<b>20,07</b>	<b>22,07</b>	<b>62,46</b>	<b>530</b>
<b>Полдник</b>						
ДП0197*	Плюшка"Новомосковская	70	2,24	1,47	35,7	204
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,24</b>	<b>1,47</b>	<b>43,87</b>	<b>236</b>
<b>Ужин</b>						
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
<b>Всего в Ужин</b>		<b>324</b>	<b>5,51</b>	<b>4,19</b>	<b>56,58</b>	<b>286</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 600</b>	<b>37,42</b>	<b>34,96</b>	<b>216,58</b>	<b>1 369</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Завтрак</b>						
ДП00151	Масло порционное	5	0,04	3,19	0,06	29
ДП00093	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181
ДП00334	Чай с сахаром	180			8,17	32
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
<b>Всего в 1 Завтрак</b>		<b>369</b>	<b>7,78</b>	<b>9,48</b>	<b>49,06</b>	<b>307</b>
<b>2 Второй завтрак</b>						
ДП00340	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56
<b>Всего в 2 Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	40	0,87	1,81	4,26	37
ДП00287	Суп картофел.с лапшой домашней	150	0,83	0,9	6,08	51
ДП00374	Курник	120	7,38	7,2	42,48	266
ДП00119	Компот из изюма	180	0,49	0,48	27,16	115
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30
ДП00266	Соль	4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>526</b>	<b>10,44</b>	<b>10,51</b>	<b>85,73</b>	<b>500</b>
<b>Полдник</b>						
ДП00016	Блины с маслом	80	5,64	9,52	24,84	209
ДП00163	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,62	87
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,72</b>	<b>9,6</b>	<b>46,46</b>	<b>296</b>
<b>Ужин</b>						
ДП00171	Омлет натуральный	80	7,57	12,17	7,32	149
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	180	0,09	0,02	7,15	28
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
<b>Всего в Ужин</b>		<b>280</b>	<b>9,09</b>	<b>12,38</b>	<b>23,42</b>	<b>220</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 555</b>	<b>33,51</b>	<b>42,45</b>	<b>216,43</b>	<b>1 380</b>
<b>Итого</b>			<b>401,5</b>	<b>394,25</b>	<b>2 197,84</b>	<b>13 597</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>40,15</b>	<b>39,43</b>	<b>219,78</b>	<b>1 360</b>

**Плановое меню (1-я неделя)**  
**сад 12ч, Все**

Сезон: осень-зима

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
<b>1 Завтрак</b>									
Сыр порционный	5.0	Масло порционное	5.0	Повидло	10.0	Сыр порционный	5.0	Масло порционное	5.0
Каша ячневая молочная вязкая	170.0	Каша рисовая молочная вязкая	170.0	Каша манная молочная жидкая	170.0	Каша молочная 'Дружба'	170.0	Суп молочный с макарон.изд.	180.0
Чай с сахаром	200.0	Чай с сахаром и молоком	200.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Чай с сахаром и лимоном	200.0	Чай с сахаром	200.0
Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Какао с молоком	200.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0
<b>ИТОГО</b>	<b>405.0</b>		<b>405.0</b>		<b>410.0</b>		<b>405.0</b>		<b>415.0</b>
<b>2 Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый	150.0	Напиток яблочный	150.0	Йогурт питьевой	100.0	Сок фруктовый	150.0	Яблоки	120.0
<b>ИТОГО</b>	<b>150.0</b>		<b>150.0</b>		<b>100.0</b>		<b>150.0</b>		<b>120.0</b>
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы с растительным маслом	40.0	Салат Витаминный	40.0	Салат Степной	40.0	Салат из белокачанной капусты	40.0	Салат Пестрый	40.0
Щи из св.капусты с карт.без смет	180.0	Рассольник домашний(без смет)	180.0	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180.0	Суп картофель с бобов	180.0	Уха с крупой	220.0
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5.0	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5.0	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5.0	Котлеты рублен.из филе птицы	50.0	Вак-беляш п/ф	100.0
Пюре гороховое	130.0	Жаркое по-домашнему с филе кур	160.0	Гуляш п/ф	50.0	Картофельное пюре	130.0	Компот из смеси сухофр.	200.0
Соус томатный	20.0	Компот из смеси сухофр.	200.0	Макаронные изделия отварные	130.0	Соус томатный	20.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0
Котлеты 'Нежные'	50.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180.0	Напиток яблочный	200.0	Соль	4.0
Напиток яблочный	180.0	Соль	4.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0		
Хлеб ржано-пшеничный	40.0			Соль	4.0	Соль	4.0		
Соль	4.0								
<b>ИТОГО</b>	<b>649.0</b>		<b>629.0</b>		<b>629.0</b>		<b>664.0</b>		<b>604.0</b>
<b>Полдник</b>									
Чай с сахаром и лимоном	180.0	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180.0	Печенье	24.0	Компот из смеси сухофр.	180.0	Чай с сахаром и лимоном	180.0
Плюшка'Новомосковская	70.0	Блины с маслом	80.0	Кефир б/с	100.0	Ватрушка с повидлом	70.0	Пирожки печенье с яблоками	75.0
<b>ИТОГО</b>	<b>250.0</b>		<b>260.0</b>		<b>124.0</b>		<b>250.0</b>		<b>255.0</b>
<b>Ужин</b>									
Рагу из овощей	150.0	Макаронные изделия отварные	150.0	Курник	100.0	Омлет натуральный	80.0	Каша гречневая с овощами	130.0
Чай с витаминами Витошка	180.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	20.0	Чай полусладкий	180.0	Чай полусладкий	180.0	Чай с витаминами Витошка	180.0
Хлеб пшеничный витаминизированный	20.0	Чай полусладкий	180.0			Хлеб пшеничный витаминизированный	20.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0
<b>ИТОГО</b>	<b>350.0</b>		<b>350.0</b>		<b>280.0</b>		<b>280.0</b>		<b>340.0</b>

**Плановое меню (2-я неделя)**  
**сад 12ч, Все**

Сезон: осень-зима

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
<b>1 Завтрак</b>									
Сыр порционный	5.0	Масло порционное	5.0	Повидло	10.0	Сыр порционный	5.0	Масло порционное	5.0
Каша пшеничная молочная	170.0	Каша овсян 'Геркулес'молочн жи	170.0	Каша манная молочная	160.0	Суп молочный с крупой гречневой	200.0	Каша пшеничная молочная	170.0
Чай с сахаром	200.0	Чай с сахаром и лимоном	200.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Чай с сахаром и лимоном	200.0	Чай с сахаром	200.0
Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Чай полусладкий	200.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0	Хлеб пшеничный витаминизированный	30.0
<b>ИТОГО</b>	<b>405.0</b>		<b>405.0</b>		<b>400.0</b>		<b>435.0</b>		<b>405.0</b>
<b>2 Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый	150.0	Кисель из концентрата	150.0	Сок фруктовый	150.0	Йогурт питьевой	100.0	Яблоки	120.0
<b>ИТОГО</b>	<b>150.0</b>		<b>150.0</b>		<b>150.0</b>		<b>100.0</b>		<b>120.0</b>
<b>Обед</b>									
Салат из моркови	40.0	Свекла отварная	40.0	Винегрет овощной	40.0	Салат луковый	40.0	Салат из белокачанной капусты	40.0
Свекольник(без смет)	180.0	Суп крестьян.с пшен.(без смет)	180.0	Суп из овощей	180.0	Рассольник ленинградский (без смет)	180.0	Суп картофел.с лапшой	200.0
Сметана к пер.блюдам	5.0	Сметана к пер.блюдам	5.0	Сметана к пер.блюдам	5.0	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5.0	Курник	120.0
Макаронные изделия отварные	130.0	Биточки рыбные(минтай)**	50.0	Плов из говядины	150.0	Птица туш.в соусе с овощами	180.0	Компот из изюма	200.0
Тефтели из говядины	50.0	Картофельное пюре	150.0	Компот из смеси сухофр.	200.0	Кисель из концентрата плодовых	200.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0
Соус томатный	20.0	Напиток яблочный	200.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0	Соль	4.0
Компот из смеси сухофр.	200.0	Хлеб ржано-пшеничный	40.0	Соль	4.0	Соль	4.0		
Хлеб ржано-пшеничный	40.0	Соль	4.0						
<b>ИТОГО</b>	<b>669.0</b>		<b>669.0</b>		<b>619.0</b>		<b>649.0</b>		<b>604.0</b>
<b>Полдник</b>									
Чай полусладкий	180.0	Печенье	24.0	Напиток яблочный	180.0	Плюшка'Новомосковская	70.0	Блины с маслом	80.0
Ватрушка с повидлом	70.0	Кефир б/с	100.0	Булочка домашняя	70.0	Чай с сахаром	180.0	Напиток яблочный	180.0
<b>ИТОГО</b>	<b>250.0</b>		<b>124.0</b>		<b>250.0</b>		<b>250.0</b>		<b>260.0</b>
<b>Ужин</b>									
Огурец соленый порц.	20.0	Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180.0	Чай с сахаром	180.0	Макаронные изделия отварные	124.0	Омлет натуральный	80.0
Картофельное пюре	120.0	Компот из смеси сухофр.	180.0	Пудинг творожный с	80.0	Хлеб пшеничный	20.0	Чай с витаминами Витошка	200.0
Напиток лимонный	180.0	Хлеб пшеничный	20.0			Напиток яблочный	180.0	Хлеб пшеничный	20.0
Хлеб пшеничный витаминизированный	20.0								
<b>ИТОГО</b>	<b>340.0</b>		<b>380.0</b>		<b>260.0</b>		<b>324.0</b>		<b>300.0</b>