

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор *А.Н. Мартынов*

ООО "УКДП"

Директор

Аминева Рина Фаязовна

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория: Дети (1-4кл)



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						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		18,18	16,97	98,36	514	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	225	1,6	4,72	7,27	78	ДП00417
Каша гречневая с мясом п/ф	215	20,22	19,67	50,75	496	ДП00422
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		24,45	24,83	100,57	762	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Всего в Полдник		18,18	16,97	98,36	514	

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	160	10,12	12,91	29,6	222	дп000101
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	дп000340
Всего в 1 Завтрак		14,16	13,88	72,83	423	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	225	4,21	4,1	41,19	140	дп000418
Жаркое по-домашнему с филе кур	215	16,97	21,55	23,76	370	дп000043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		23,77	26	101,9	674	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	вып00025
Всего в Полдник		19,19	17,12	72,96	525	

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						
Куриное филе, тушеное с овощами	90	10,76	12,51	2,21	231	дп000170
Каша гречневая вязкая	160	2,97	5,57	33,6	150	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп000005
Всего в 1 Завтрак		17,31	18,57	67,28	526	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	1/205	4,08	5,28	23,23	114	дп000419
Гуляш (филе птицы)	90	14,81	15,46	2,59	288	дп380
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	дп0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп000122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		26,42	25,99	115,33	748	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	60	7,17	8,34	1,47	154	дп000170
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп000005
Всего в Полдник		13,53	14,05	64,44	439	

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							
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341	
Каша молочная "Дружба"	200	6,36	10,69	33,96	250	ДП00082	
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334	
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005	
Всего в 1 Завтрак			15,43	15,83	65,72	459	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	ДП0277А	
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002	
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000	
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004	
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005	
Всего в Обед			22,43	23,86	97,65	671	
Полдник							
Яблоки	100	0,2		4,2	16	ДП00340	
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025	
Всего в Полдник			15,53	15,8	57,56	429	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	1-ая неделя/Пятница			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Пищевые вещества (г)				
1	2	4	Жиры	Углеводы	7	8	
1 Завтрак							
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007	
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	ДП0144А	
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005	
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334	
Всего в 1 Завтрак			18,41	18,07	86,93	520	
Обед							
Суп из овощей со смет.	1/205	1,53	3,65	8,35	72	ДП00420	
Рыба туш с овощ(филе минтая)	90	17,19	17,29	40,14	363	ДП0220а	
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП00067	
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004	
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП00005	
Всего в Обед			24,37	25,73	105,5	731	
Полдник							
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007	
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	ДП0144А	
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005	
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334	
Всего в Полдник			18,41	18,07	86,93	520	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	2-ая неделя/Понедельник			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Пищевые вещества (г)				
1	2	4	5	6	7	8	
1 Завтрак							
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002	
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000	
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334	
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП00005	
Всего в 1 Завтрак			15,81	17,14	71,77	455	
Обед							
Борщ с капуст. и карт.со смет.	1/205	4,08	5,28	23,23	114	ДП00419	
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007	
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А	
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004	
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005	
Всего в Обед			22,1	23,28	96,48	673	
Полдник							
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002	
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000	
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334	
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП00005	
Всего в Полдник			15,81	17,14	71,77	455	

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							
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341	
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	200	7,93	10,24	34,68	258	ДП00007	
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334	
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005	
Всего в 1 Завтрак			16,99	15,38	66,43	467	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	ДП0277А	
Биточки рыбные с соусом	50/50	9,38	12,52	19,09	178	СРС0021	
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП00067	
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004	
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005	
Всего в Обед			22,64	24,16	96,49	670	
Полдник							
Яблоки	100	0,2		4,2	16	ДП00340	
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025	
Всего в Полдник			15,53	15,8	57,56	429	

Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			2-ая неделя/Среда	
1	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецеп- туры
2	4	5	6	7	8	
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	90	10,76	12,51	2,21	231	дп00170
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	дп0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Всего в 1 Завтрак		19,49	18,08	82,71	540	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	225	1,6	4,72	7,27	78	дп00417
Плов из говядины	215	21,18	21,16	55,79	439	дпп0019
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		25,37	26,22	100	681	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	60	7,17	8,34	1,47	154	дп00170
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Всего в Полдник		17,26	14,62	66,22	510	

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	8	4,76	8,7		25	дп000317
Каша молочная "Дружба"	150	4,77	6,14	25,47	176	дп000082
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп000005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Всего в 1 Завтрак		16,96	16,64	76,54	458	
Обед						
Суп картофел.с крупой рисовой	200	7,04	8,07	20,19	178	дп0286А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СК000002
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	дп0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп00122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		24,61	24,81	99,32	713	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	вып0025
Всего в Полдник		19,19	17,12	72,96	525	

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 рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	дп0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	смс0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп00005
Всего в 1 Завтрак		17,45	19,05	72,09	560	
Обед						
Суп картофель.с макаронными изделиями	220	2,47	2,48	23,61	106	дп0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	220	17,37	22,06	24,31	378	дп00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп00005
Всего в Обед		22,47	24,98	90,47	672	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	дп0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	смс0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87	дп00005
Всего в Полдник		16,74	18,95	67,61	538	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,76	31,34	59,06		
---	-------	-------	-------	--	--