

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор

Круглий Ирина Павловна

**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	365	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	120	0,48	0,48	11,76	53	
Обед						
Салат из моркови	40	0,42	3,55	4,07	50	ДП00231
Щи из св.капусты с карт.без смет	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	649	23,1	24,28	76,57	622	
Полдник						
Молоко кипяченое	100	2,73	2,8	4,27	53	ДП00152
Печенье	24	1,7	2,5	16,37	21	ДП00176
Всего в Полдник	124	4,43	5,3	20,63	73	
Ужин						
Винегрет овощной(без лука)	50	0,58	4,25	3,17	53	ДПП0028
Плюшка"Новомосковская	50	3,67	3,37	25,47	147	ДП0197*
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,7	107	ДП00114
Всего в Ужин	280	5,33	7,62	50,33	307	
Всего в день	1 538	41,95	47,93	208,84	1 381	

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Плановое меню (краткое)

сад 12ч, Все Дистеты

Сезон осень-зима

1-я неделя

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
1 Завтрак									
Масло порционное	5	Каша рисовая молочная вязкая	150	Повидло	10	Сыр порционный	5	Суп молочный с макарон.изд.	180
Каша ячневая молочная вязкая	150	Чай с сахаром	180	Каша манная молочная жидкая	150	Каша молочная "Дружба"	150	Какао с молоком	180
Чай с сахаром и молоком	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Чай полусладкий	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		
ИТОГО	365		360		370		365		390
2 Второй завтрак									
Яблоки	120	Напиток яблочный	150	Йогурт питьевой	100	Сок фруктовый	150	Яблоки	120
ИТОГО	120		150		100		150		120
Обед									
Салат из моркови	40	Салат Витаминный	40	Салат Пастраш	40	Огурец соленый порц.	30	Салат из моркови и яблок	40
Щи из св.капусты с картоф. без смет	180	Рассольник домашний(без смет)	180	Суп картофель.с бобов(без греч)	180	Уха с крупой	180	Борщ с капуст. и картоф.(без смет)	180
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	Гуляш (филе птицы)	50	Котлеты рублен.из филе птицы	50	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5
Пюре гороховое	130	Жаркое по-домашнему с филе кур	150	Макаронные изделия отварные	130	Картофельное пюре	130	Вак-белый п/ф	80
Соус томатный	20	Компот из смеси сухофр.	180	Напиток лимонный	180	Соус томатный	20	Компот из смеси сухофр.	180
Котлеты "Мясные"	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Напиток яблочный	180	Хлеб ржано-пшеничный	40
Напиток яблочный	180	Соль	4	Соль	4	Хлеб ржано-пшеничный	40	Соль	4
Хлеб ржано-пшеничный	40					Соль	4		
Соль	4								
ИТОГО	649		599		624		634		529
Полдник									
Молоко кипяченое	100	Блины с маслом	60	Чай с сахаром и лимоном	180	Ватрушка с повидлом	70	Печенье	24
Печенье	24	Кисель из концентрата плодовых или яблочных	180	Пирожки печеные с яблоками	60	Компот из смеси сухофр.	180	Кефир б/с	100
ИТОГО	124		240		240		250		124
Ужин									
Винегрет овощной(без лука)	50	Суп молочный с макарон.изд.(свармишель)	180	Курник	70	Омлет натуральный	80	Каша пшеничная молочная жидкая	150
Плошка"Новомосковская	50	Чай полусладкий	180	Чай с сахаром и лимоном	180	Чай полусладкий	180	Чай с витаминами Выпощка	180
Кисель из концентрата плодовых или яблочных	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	20			Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
ИТОГО	280		380		250		280		360

(подпись)

(расшифровка подписи)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Плановое меню (краткое)
сад 12ч, Все диеты

Сезон осень-зима

2-я неделя

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
1 Завтрак									
Масло подливное	5	Каша овсян. "Геркулес" молоч. жидкая	150	Повидло	10	Сыр подливный	150	Каша пшеничная молочная жидкая	150
Каша пшеничная молочная жидкая	150	Чай с сахаром и молоком	180	Каша манная молочная жидкая	150	Сул молочный с крутой гречневой	180	Чай с сахаром и лимоном	180
Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Хлеб пшеничный витаминизированный	30			Чай полусладкий	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		
ИТОГО	365		360		370		395		360
2 Второй завтрак									
Напиток "Витощка" витаминизированный	150	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	Сок фруктовый	150	Йогурт питьевой	100	Яблоки	120
ИТОГО	150		150		150		100		120
Обед									
Салат луковый	40	Свекла отварная	40	Салат из белокачанной капусты	40	Винегрет овощной	40	Салат из моркови и яблок	40
Сул из овощей	180	Сул крестья-с пшен. (без сме)	180	Свекольник(без смет)	180	Сул картофел с крутой рисовой	180	Сул картофел с лапшой домашней	180
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	Птица туш.в соусе с овощами	150	Курник	100
Макаронные изделия отварные	130	Биточки рыбные(минтай)**	50	Плов из птицы (п/ф филе)	150	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	Компот из яблок	180
Тертлеги из говядины	50	Соус томатный	20	Напиток лимонный	180	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Соус томатный	20	Картофельное пюре	130	Хлеб ржано-пшеничный	40	Соль	4	Соль	4
Компот из смеси сухофр.	180	Напиток яблочный	180	Соль	4				
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40						
Соль	4	Соль	4						
ИТОГО	649		649		599		594		544
Полдник									
Чай полусладкий	180	Блины с маслом	60	Булочка доمشная	60	Плюшка "Новокожская"	70	Печенье	24
Ватрушка с творогом	70	Напиток яблочный	180	Напиток яблочный	180	Чай с сахаром	180	Кефир 6/с	100
ИТОГО	250		240		240		250		124
Ужин									
Картофель в молоке	150	Салат "Станой"	40	Рагу из овощей	130	Каша рчневая молочная вязкая	130	Омлет натуральный	80
Напиток лимонный	180	Ябло отварное	53	Чай с сахаром	180	Напиток яблочный	180	Чай с витаминями Витощка	180
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Чай полусладкий	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20						
ИТОГО	350		293		330		330		280

Плановое меню (краткое)
сад 12ч, Все диеты

Сезон осень-зима

3-я неделя

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
1 Завтрак									
Каша манная молочная жидкая	150	Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	180	Каша рисовая молочная вязкая	150	Каша ячневая молочная вязкая	150	Сыр порционный	5
Масло порционное	5	Чай с сахаром и лимоном	180	Чай с сахаром и молоком	180	Каша с молоком	180	Каша геркулесовая мол.с яблоком	150
Чай с сахаром и молоком	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Чай с сахаром и лимоном	180
Хлеб пшеничный витаминизированный	30							Хлеб пшеничный витаминизированный	30
ИТОГО	365			390				360	365
2 Второй завтрак									
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	Яблоки	120	Напиток яблочный	150	Сок фруктовый	150	Йогурт питьевой	100
ИТОГО	150		120		150		150		100
Обед									
Салат из свежеты с изюмом горошком	40	Салат картофельный с зеленым горошком	40	Салат витаминный	40	Салат из моркови	40	Салат "Степной"	40
Щи из св.капусты с карт.без смет	180	Расольник ленинградский (без смет)	180	Суп картофельный с бобовыми	180	Котлеты рубл.из птицы	50	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	Гуляш	50	Суп картофель.с крутой рисовой	180	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180
Плов из птицы (филе)	150	Каша гречневая рассыпчатая	130	Картофельное пюре	130	Капуста тушеная	130	Виточки рыбные(минтай)**	50
Компот из смеси сухофр.	180	Соус томатный	20	Компот из изюма	180	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	Соус томатный	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Котлета "Яснеле"	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Рис припущенный	120
Соль	4	Напиток яблочный	180	Соль	4	Соль	4	Напиток яблочно-лимонный	180
		Хлеб ржано-пшеничный	40					Хлеб ржано-пшеничный	40
		Соль	4					Соль	4
ИТОГО	599		649		624		624		639
Полдник									
Шанежка наливная	70	Печенье	24	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Печенье	24
Чай с сахаром и лимоном	180	Кефир б/с	100	Блины с маслом	60	Варушка с творогом	70	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180
ИТОГО	250		124		240		250		204
Ужин									
Картофельное пюре	130	Рагу из овощей	130	Омлет натуральный	80	Суп молочный с макарон.изд.(вермишель)	150	Курник	70
Чай с сахаром	180	Чай с сахаром и молоком	180	Чай с сахаром и лимоном	180	Чай полусладкий	180	Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		
ИТОГО	330		330		280		350		250

Плановое меню (краткое)
сад 12ч, Все диеты

Сезон осень-зима

4-я неделя

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес
1 Завтрак									
Каша молочная "Дружка"	150	Сыр порционный	5	Суп молочный с круглой рисовой	180	Каша пшеница молочная жидкая	150	Каша овсян. "Геркулес" молоч. жидкая	150
Чай с сахаром	180	Жидкая	150	Чай с сахаром и лимонком	180	Каша с молоком	180	Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Чай с сахаром и молоком	180	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
		Хлеб пшеничный витаминизированный	30						
ИТОГО	360		365		390		360		360
2 Второй завтрак									
Сок фруктовый	150	Напиток яблочно-лимонный	150	Йогурт питьевой	100	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150	Яблоки	120
ИТОГО	150		150		100		150		120
Обед									
Салат "Пестрый"	40	Салат из моркови и яблок	40	Выпечет овощной	40	Салат из белокочанной капусты	40	Салат Школьный	40
Суп из овощей	180	Суп картофель. с лашой домашней	180	Рассольник домашний(без смет)	180	Борщ с капуст. и карто.(без смет)	180	Суп картофельный с пшеном	180
Сметана к пер. блюдам (прокип)	5	Пюре гороховое	130	Сметана к пер. блюдам (прокип)	5	Сметана к пер. блюдам (прокип)	5	Вак-Белый п/ф	100
Котлеты рублен. из филе птицы	50	Гуляш (филе теляч)	50	Жаркое по-домашнему с филе Куд	130	Картофельное пюре	130	Компот из свежих плодов	180
Макаронные изделия отварные	130	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	Напиток яблочный	180	Рыба припущенная(филе минтая)	50	Хлеб ржано-пшеничный	40
Соус томатный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Напиток лимонный	180	Соль	4
Компот из смеси сухофр.	180	Соль	4	Соль	4	Хлеб ржано-пшеничный	40		
Хлеб ржано-пшеничный	40					Соль	4		
Соль	4								
ИТОГО	649		624		579		629		544
Полдник									
Чай с сахаром и лимонком	180	Плюшка "Новомосковская	70	Блины с маслом	60	Чай с сахаром и лимонком	180	Молоко кипяченое	100
Ватрушка с творогом	70	Чай полуслидакий	180	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	Булочка домашняя	60	Печенье	24
ИТОГО	250		250		240		240		124
Ужин									
Каша ячневая молочная вязкая	130	Омлет натуральный	80	Капустя тушеная	130	Плов с изюмом	130	Суп молочный с макарон. изд.(вермишель)	180
Чай полуслидакий	180	Чай с сахаром и лимонком	180	Чай с витаминани Витюшка	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром и лимонком	180
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
ИТОГО	330		280		330		330		380