

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш333	Макароны с сыром	104,5/5 /10,5			7,03	10,21	25,06	220
	Макаронные изделия		42	42	3,72	0,39	24,97	
	<i>Масса отварных макарон</i>			105				
	Масло сливочное		5	5	0,06	6,5	0,08	
	Сыр		11	10,5	3,25	3,32		
	Соль		0,6	0,6				
*Лш685	Чай с сахаром	150			0,17		12,5	48
	Чай высшего или 1-го сорта		0,4	0,4				
	Сахар		8	8			12,47	
*Лш	Печенье	20			1,99	2,33	4,22	82
	Печенье сахарное		20	20				
	Всего в Завтрак				9,19	12,54	41,78	350
	Второй завтрак							
*	Яблоки	80			0,32	0,32	7,84	36
	Яблоки		80	80	0,32	0,32	7,84	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,32	7,84	36
	Обед							
*Лш133	Суп картофельный на мясном бульоне	150			1,68	1,8	12,3	73
	Картофель		90	67,5	1,36	0,27	11,06	
	Морковь		8	6,4	0,08	0,01	0,44	
	Лук репчатый		7	5,9	0,08		0,55	
	Масло растительное		1,5	1,5	0,02	1,4	0,02	
	Соль		0,8	0,8				
*Лш214	Капуста тушеная с мясом отварным	130/60			20,07	18,38	13	298
	Капуста белокочанная свежая		185	149,2	2,68	0,15	7,01	
	Морковь		10	8	0,04		0,23	
	Лук репчатый		8	6,7	0,07		0,48	
	Томатная паста		2,5	2,5	0,3		0,98	
	Масло растительное		4	4		5,2		
	Мука пшеничная		2	2	0,22	0,02	1,44	
	Сахар		0,5	0,5			4,15	
	Говядина		106	97	18,04	15,52		
	<i>Масса отварного мяса</i>			60				
	Соль		1	1				
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	150			0,33	0,02	20,82	85
	Смесь сухофруктов		13,5	13,5				
	Сахар		11,5	11,5			12,47	
	<i>Масса плодов и ягод вареных</i>			34				
	Аскорбинка							
* 004	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,23	52
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,23	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Обед				24,91	20,72	60,05	528
	Полдник							

*Лш65	Салат рыбный Треска потрошенная обезглавленная <i>Масса отварной рыбы</i> Лук репчатый Горошек зеленый консервированный Картофель Масло растительное Соль	100	110	80	5,61	1,03	9,58	243
				65				
			7,5	6,3	0,17	0,01	0,25	
			18	13	0,72	0,05	1,5	
			20	15	0,97	0,2	7,97	
			5	5	0,87	20,65	0,8	
			0,4	0,4				
*Лш337	Яйца вареные Яйцо	1шт	40	40	5,1	4,6	0,3	63
					5,6	5,07	0,3	
*Лш648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодн ый) Кисель из концентрата(плодово-ягодный) Сахар	150					31,65	122
			15	15				
			6	6			8,25	
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
			15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Полдник				14,21	24,14	47,08	457
	Всего за день				48,63	57,72	156,75	1 371

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброд с маслом	10/5			0,89	4,06	3,75	55
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*Лш311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	146/4			3,52	5,67	21,56	152
	Крупа пшено		23	23	1,56	0,22	15,89	
	Молоко		121	115	2,14	2,45	3,59	
	Сахар		2,5	2,5			4,16	
	Масло сливочное		4	4	0,04	3,77	0,05	
	Соль		0,1	0,1				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	150			0,99	1,06	15,22	74
	Кофейный напиток		1,9	1,9				
	Молоко		125	119	1,05	1,2	1,77	
	Сахар		8	8			14,97	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				6,25	10,95	44,23	301
	Второй завтрак							
*Лш	Груши	80			0,32	0,24	7,6	34
	Груши		80	80	0,32	0,24	7,6	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,24	7,6	34
	Обед							
*Лш45	Салат из квашеной капусты	30			0,48	1,5	2,14	24
	Капуста квашеная		40	26	0,44		0,53	
	Лук репчатый		4	3,4	0,04		0,11	
	Сахар		0,5	0,5			1,49	
	Масло растительное		1,5	1,5		1,5		
*Лш109	Борщ с мясом и сметаной	150/5			3,89	5,18	5,47	84
	Говядина		25	15	3,17	2,72		
	Свекла		30	24	0,36	0,02	2,2	
	Капуста белокочанная свежая		22	17,5	0,33	0,02	0,85	
	Морковь		8	6,4	0,08	0,01	0,44	
	Лук репчатый		7	5,9	0,08		0,55	
	Картофель		9	6,8	0,11	0,02	0,92	
	Масло растительное		1,5	1,5	0,02	2,36	0,03	
	Соль		0,8	0,8				
	Сметана		5	5	0,11	0,76	0,12	
*Лш600/2	Соус сметанный	15			0,41	1,37	0,69	17
	Сметана		8	8	0,21	1,5	0,24	
	Мука пшеничная		1	1	0,08	0,01	0,52	
	Соль		0,05	0,05				
*Лш478	Запеканка картофельная с печенью	130/40			10,52	16,82	21,33	279
	Печень говяжья		72	59,2	8,2	7,05		
	Масло сливочное		1,8	1,8		2,2		
	Масло сливочное		2,5	2,5		4,6		
	Масло сливочное		3,5	3,5		2,2		

	<i>Масса готовых мясопродуктов</i>				40				
	Картофель		170	127,5	2,56	0,5	20,85		
	<i>Масса вареного протертого картофеля</i>			120					
	Лук репчатый		14	11,8	0,14		0,9		
	<i>Масса пассерованного лука</i>			7					
	Сухари панировочные		2,5	2,5	0,29	0,35	1,69		
	Соль		1	1					
	<i>Масса запеченного блюда</i>			170					
*Лш707	Сок абрикосовый	150			0,5		14,12		58
	Сок абрикосовый		150	150	0,5		14,12		
* 004	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,23		52
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,23		
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7		20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	Всего в Обед				18,63	25,39	57,68		534
	Полдник								
*Лш358	Сырники из творога с джемом	75/10			12,29	8,25	21,45		212
	Творог		76	75	6,26	3,38	0,75		
	Мука пшеничная		10	10	0,47	0,05	3,1		
	Яйцо		4	4	0,19	0,17	0,01		
	Сахар		3,5	3,5			3,74		
	<i>Масса полуфабриката</i>			88					
	Масло растительное		1,5	1,5		1,5			
	<i>Масса готовых сырников</i>			75					
	Джем		10	10	0,08		10,32		
	<i>Выход с джемом</i>			85					
*Лш698/3	Ряженка	150			3,5	4	4,75		69
	Ряженка		155	150	3,5	4	4,75		
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55		29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55		
	Всего в Полдник				17,07	12,49	31,75		310
	Всего за день				42,27	49,07	141,26		1 179

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю среда

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброд с маслом	10/5			0,89	4,06	3,75	55
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*Лш311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	146/4			2,71	3,92	17,12	114
	Крупа "Геркулес"		20	20	2,52	1,42	11,5	
	Молоко		125	125	3,7	4,22	6,22	
	Масло сливочное		4	4	0,02	2,78	0,03	
	Сахар		2,5	2,5			3,57	
	Соль		0,1	0,1				
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*Лш693	Какао с молоком	150			2,82	2,92	19,63	117
	Какао-порошок		1,9	1,9	0,72	0,52	1,14	
	Молоко		123	117	2,1	2,4	3,52	
	Сахар		8	8			14,97	
	Всего в Завтрак				7,27	11,06	44,2	306
	Второй завтрак							
* 007	Апельсины	80			0,32	0,32	7,84	36
	Апельсины		80	80	0,32	0,32	7,84	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,32	7,84	36
	Обед							
*Лш77	Икра кабачковая	30			0,93	0,06	1,95	12
	Икра кабачковая		32	30				
*Лш107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	150/10			6,45	6,08	7,45	110
	Морковь		10	8	0,02		0,11	
	Лук репчатый		7	5,9	0,02		0,11	
	Масло сливочное		1,5	1,5		1,5		
	Соль		0,8	0,8				
	Яйцо		20	20	0,15	0,14	0,01	
	Хлеб пшеничный		20	16,9	1,79	0,34	7,77	
*Лш499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60			9,48	9,86	10,1	167
	Бройлер (цыпленок)		102	42	6,01	6,07	0,23	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,7	0,14	3,06	
	Молоко		16	16	0,34	0,38	0,56	
	Сухари		6	6	0,38	0,49	2,29	
	<i>Масса полуфабриката</i>			70,5				
	Соль		0,3	0,3				
	Масло растительное		1	1	0,01	1,17	0,02	
*Лш587	Соус томатный	20			0,23	0,84	1,61	15
	Масло сливочное		1,2	1,2	0,01	0,7	0,01	
	Мука пшеничная		1	1	0,1	0,01	0,62	
	Морковь		1,6	1,3	0,02		0,09	
	Лук репчатый		1	0,8	0,01		0,04	
	Томат-паста		0,8	0,8	0,11		0,35	
	Сахар		0,2	0,2			0,2	
	Соль		0,1	0,1				

*Лш508	Рис отварной	100			2,43	3,58	24,45	140
	Крупа рисовая		35	35	2,5	0,35	25,49	
	Масло сливочное		4	4	0,03	3,51	0,05	
	Соль		0,6	0,6				
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	150			0,33	0,02	20,82	85
	Смесь сухофруктов		13,5	13,5				
	Сахар		11,5	11,5			12,47	
	<i>Масса плодов и ягод вареных</i>			34				
	Аскорбинка							
* 004	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,23	52
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,23	
	Всего в Обед				21,83	20,8	76,61	581
	Полдник							
*Лш25	Салат"Степной"из разных овощей	100			1,2	0,23	9,5	45
	Картофель		48	36	0,64	0,13	5,22	
	Морковь		35	28	0,64	0,13	5,22	
	Огурцы соленые консервированные		20	11,4				
	Лук репчатый		10	8,4				
	Горошек зеленый консервированный		25	16				
	Масло растительное		4	4				
	Соль		0,3	0,3				
*Лш766	Сдоба обыкновенная	50			4,24	1,82	26,93	141
	Мука пшеничная		37,2	37,2	3,82	0,41	25,52	
	Сахар		3	3			3,32	
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,01	0,91	0,01	
	Яйцо		1,5	1,5	0,17	0,15	0,01	
	Молоко		16	16	0,44	0,51	0,74	
	Дрожжи		0,6	0,6	0,07	0,02		
	Соль		0,05	0,05				
	Масло растительное		0,1	0,1		0,08		
	<i>Масса сырья</i>			45,8				
	<i>Масса теста</i>			57,5				
	<i>Масса полуфабриката</i>			60,2				
*Лш685	Чай с сахаром	150			0,17		12,5	48
	Чай высшего или 1-го сорта		0,4	0,4				
	Сахар		8	8			12,47	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Полдник				6,46	2,21	52,63	254
	Всего за день				35,88	34,39	181,28	1 177

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброд с маслом	10/5			0,89	4,06	3,75	55
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*Лш160	Вермишель молочная	146/4			3,16	3,05	11,92	87
	Молоко		120	115	2,1	2,4	3,52	
	Макаронные изделия		12	12	1,25	0,13	8,37	
	Масло сливочное		4	4	0,01	0,93	0,01	
	Сахар		2,5	2,5			1,2	
	Соль		0,1	0,1				
*Лш685/1	Чай с молоком	150			2,22	1,95	11,92	74
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,03	0,01	0,01	
	Молоко		118	112	2,1	2,4	3,52	
	Сахар		8	8			5,82	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				7,12	9,22	31,29	236
	Второй завтрак							
*	Яблоки	80			0,32	0,32	7,84	36
	Яблоки		80	80	0,32	0,32	7,84	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,32	7,84	36
	Обед							
*Лш142/1	Суп картофельный с рыбой	150			4,56	1,45	8,92	67
	Треска потрошенная обезглавленная		52,5	30	3,6	0,14		
	Картофель		80	60	1,09	0,22	8,89	
	Морковь		7	5,6	0,07	0,01	0,39	
	Лук репчатый		6	5	0,08		0,5	
	Масло растительное		1,5	1,5	0,01	1,28	0,02	
	Соль		0,8	0,8				
*Лш486	Голубцы(ленивые)	170			10,4	22,23	10,57	284
	Капуста белокочанная свежая		128	102,4	1,4	0,09	3,66	
	Говядина		60	53,5	7,56	6,51		
	Крупа рисовая		5	5	0,42	0,06	4,27	
	<i>Масса отварного риса</i>			13,5				
	Лук репчатый		16	13,4	0,17		1,09	
	Лук репчатый		7	5,9	0,12		0,77	
	Масло сливочное		4	4		4,79		
	<i>Масса пассерованного лука</i>			6,8				
	<i>Масса фарша</i>			74,8				
	Яйцо		5	5	0,45	0,42	0,03	
	<i>Масса полуфабриката</i>			164				
	<i>Соус</i>			40				
	Морковь		8	6,4	0,11	0,01	0,6	
	Томатная паста		1,2	1,2	0,13		0,42	
	Сметана		9	9	0,71	5,02	0,8	
	Соль		1	1				
	Мука пшеничная		1	1	0,09	0,01	0,59	
*Лш707	Сок фруктово-ягодный	150			0,5		14,12	58

	Сок фруктово-ягодный		150	150	0,5		14,12	
* 004	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,23	52
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,23	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Обед				18,29	24,2	47,54	481
	Полдник							
*Лш77	Икра кабачковая	30			0,93	0,06	1,95	12
	Икра кабачковая		32	30				
*Лш733	Оладьи (с маслом)	80			6	9,9	32,7	248
	Мука пшеничная		42,5	42,5	4,38	0,47	29,24	
	Яйцо		2	2	0,25	0,23	0,01	
	Молоко		42,5	42,5	1,19	1,36	2	
	Дрожжи		1,2	1,2	0,15	0,03		
	Сахар		4	4			3,99	
	Соль		0,5	0,5				
	Масло растительное		5	5		4		
	<i>Масса готовых оладий</i>			75				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
*Лш685/1	Чай с сахаром	150			0,17		12,5	48
	Чай высшего или 1-го сорта		0,4	0,4				
	Сахар		5	5			12,47	
*Лш	Пастила	20			0,1		9,2	61
	Пастила		20	20				
	Всего в Полдник				7,2	9,96	56,35	369
	Всего за день				32,93	43,7	143,02	1 122

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю пятница

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш3	Бутерброды с сыром	12/5/6,5			3,04	5,11	4,72	79
	Хлеб пшеничный		12	12	0,83	0,16	3,59	
	Масло сливочное		5	5	0,02	2,52	0,03	
	Сыр		7	6,5	2,52	2,57		
*Лш311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4			3,27	2,21	29,03	149
	Крупа рисовая		20	20	1,47	0,21	14,92	
	Молоко		125	120	2,01	2,3	3,37	
	Сахар		2,5	2,5			13,61	
	Масло сливочное		4	4				
	Соль		0,1	0,1				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	150			0,99	1,06	15,22	74
	Кофейный напиток		1,9	1,9				
	Молоко		125	119	1,05	1,2	1,77	
	Сахар		8	8			14,97	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				8,15	8,54	52,67	322
	Второй завтрак							
* 007	Апельсины	80			0,32	0,32	7,84	36
	Апельсины		80	80	0,32	0,32	7,84	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,32	7,84	36
	Обед							
*Лш577	Салат из свеклы	30			0,41	1,13	2,39	22
	Свекла		40	30	0,43	0,03	2,62	
	Масло растительное		1	1		1,25		
*Лш123/1	Щи с мясом и сметаной	150/8			4,04	5,07	3,89	78
	Говядина		25	15	3,09	2,66		
	Капуста белокочанная свежая		60	48	0,75	0,04	1,94	
	Морковь		8	6,4	0,07	0,01	0,43	
	Лук репчатый		7	5,9	0,08		0,54	
	Картофель		10	7,5	0,11	0,02	0,9	
	Масло растительное		1,5	1,5	0,02	2,3	0,03	
	Сметана		8	8	0,1	0,74	0,12	
	Соль		0,8	0,8				
*Лш401	Пудинг рыбный	75			12,46	5,16	4,57	115
	Треска потрошенная обезглавленная		85	62,5	9,8	0,36		
	<i>Масса отварной рыбы</i>			50				
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Молоко		16,5	16,5	0,45	0,53	0,76	
	Яйцо		10	10	2,06	1,88	0,11	
	Лук репчатый		5	4,2	0,06		0,41	
	Соль		0,5	0,5				
	Масло растительное		2	2	0,03	2,93	0,04	
	<i>Масса полуфабриката</i>			81,5				
	<i>Масса готовой рыбы</i>			75				

*ЛШ520/3	Картофельное пюре	130			2,83	4,65	19,12	130
	Картофель		148	111	2,23	0,44	18,11	
	Молоко		21	20	0,57	0,66	0,96	
	Масло сливочное		6	6	0,03	3,55	0,04	
	Соль		0,6	0,6				
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	150			0,33	0,02	20,82	85
	Смесь сухофруктов		13,5	13,5				
	Сахар		11,5	11,5			12,47	
	<i>Масса плодов и ягод вареных</i>			34				
	Аскорбинка							
* 004	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,23	52
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,23	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Обед				22,9	16,55	64,72	502
	Полдник							
*Лш366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	75/10			13,16	9,04	12,86	185
	Творог		71	70	5,76	3,11	0,69	
	Мука пшеничная		4,5	4,5	0,23	0,02	1,52	
	Сахар		3,5	3,5			2,99	
	Яйцо		4	4	0,19	0,17	0,01	
	Масло сливочное		3	3	0,01	1,17	0,02	
	Сухари		4	4	0,13	0,17	0,77	
	Сметана		4	4	0,05	0,3	0,05	
	Молоко сгущеное		10	10	1,08	1,28	8,4	
*Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	150			4,2	4,8	6,14	88
	Снежок		155	150	4,2	4,8	6,14	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Полдник				18,64	14,08	24,55	302
	Всего за день				50,01	39,49	149,78	1 162

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю понедельник

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш340	Омлет натуральный	105			9,91	16,01	1,76	191
	Яйцо		80	80	9,7	8,78	0,53	
	Молоко		30	28,5	0,8	0,92	1,35	
	Масло растительное		1	1		4,77		
	Соль		0,5	0,5				
	<i>Масса омлетной смеси</i>			110				
	<i>Масса готового омлета</i>			105				
*Лш685	Чай с сахаром	150			0,17		12,5	48
	Чай высшего или 1-го сорта		0,4	0,4				
	Сахар		8	8			12,47	
*Лш	Печенье	20			1,99	2,33	4,22	82
	Печенье сахарное		20	20				
	Всего в Завтрак				12,07	18,34	18,48	321
	Второй завтрак							
*	Яблоки	80			0,32	0,32	7,84	36
	Яблоки		80	80	0,32	0,32	7,84	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,32	7,84	36
	Обед							
*Лш132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/8			3,39	4,45	9,15	90
	Картофель		60	45	0,89	0,18	7,22	
	Крупа перловая		3	3	0,34	0,04	1,85	
	Морковь		7	5,6	0,07	0,01	0,43	
	Лук репчатый		3	2,5	0,04		0,27	
	Огурцы соленые консервированные		17	10,2	0,07	0,01	0,14	
	Масло растительное		1,5	1,5	0,02	2,3	0,03	
	Говядина		25	15	2,06	1,77		
	Соль		0,8	0,8				
	Сметана		8	8	0,1	0,74	0,12	
*Лш451	Биточки	75			11,9	13,09	8,83	201
	Говядина		61	55,5	10,32	8,88		
	Хлеб пшеничный		13,5	13,5	1,16	0,21	5	
	Молоко		18	18	0,51	0,57	0,84	
	Сухари		7,5	7,5	0,65	0,81	3,83	
	Соль		0,3	0,3				
	<i>Масса полуфабриката</i>			93				
	Масло растительное		2	2	0,02	4,41	0,03	
	<i>Масса жареных котлет</i>			75				
*Лш587	Соус томатный	20			0,23	0,84	1,61	15
	Масло сливочное		1,2	1,2	0,01	0,7	0,01	
	Мука пшеничная		1	1	0,1	0,01	0,62	
	Морковь		1,6	1,3	0,02		0,09	
	Лук репчатый		1	0,8	0,01		0,04	
	Томат-паста		0,8	0,8	0,11		0,35	
	Сахар		0,2	0,2			0,2	
	Соль		0,1	0,1				
*Лш297/2	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4			5,62	7,23	27,46	202

	Крупа гречневая		43	43	5,72	1,5	28,18	
	Соль		0,6	0,6				
	<i>Масса каши</i>			96,1				
	Масло сливочное		4	4	0,03	3	0,04	
*Лш707	Сок фруктово-ягодный	150			0,5		14,12	58
	Сок фруктово-ягодный		150	150	0,5		14,12	
* 004	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,23	52
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,23	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Обед				24,47	26,13	75,1	638
	Полдник							
*Лш71	Винегрет овощной	125			6,06	10,64	8,9	155
	Картофель		62	46,5	0,63	0,13	5,09	
	Свекла		32	25	0,38	0,03	2,28	
	Морковь		25	20	0,24	0,03	1,35	
	Огурцы соленые консервированные		35	18	0,2	0,03	0,4	
	Лук репчатый		17	14,3	0,24		0,66	
	Соль		0,3	0,3				
	Масло растительное		5	5		7,49		
*Лш648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150					31,65	122
	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)		15	15				
	Сахар		6	6			8,25	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Полдник				7,34	10,88	46,1	306
	Всего за день				44,2	55,67	147,52	1 301

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброд с маслом	10/5			0,89	4,06	3,75	55
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*Лш311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	146/4			3,52	5,67	21,56	152
	Крупа пшено		23	23	1,56	0,22	15,89	
	Молоко		121	115	2,14	2,45	3,59	
	Сахар		2,5	2,5			4,16	
	Масло сливочное		4	4	0,04	3,77	0,05	
	Соль		0,1	0,1				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	150			0,99	1,06	15,22	74
	Кофейный напиток		1,9	1,9				
	Молоко		130	124	1,05	1,2	1,77	
	Сахар		8	8			14,97	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				6,25	10,95	44,23	301
	Второй завтрак							
*Лш	Бананы	85			1,28	0,43	17,85	81
	Бананы		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				1,28	0,43	17,85	81
	Обед							
*Лш577	Салат из свеклы	40			0,54	1,5	3,18	29
	Свекла		50	39	0,57	0,04	3,49	
	Масло растительное		1	1		1,67		
*Лш155	Суп с клецками на курином бульоне	150			2,15	1,84	8,91	61
	Морковь		9	7,2	0,08	0,01	0,44	
	Лук репчатый		5	4,2	0,08	0,01	0,44	
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,08	0,01	0,44	
	Масло сливочное		1,6	1,6	0,01	1	0,02	
	Соль		0,8	0,8				
	Соль		0,3	0,3				
	<i>Клецки</i>			45				
	Мука пшеничная		13,6	13,6	1,14	0,12	7,64	
	Яйцо		4,5	4,5	0,43	0,39	0,02	
	Молоко		21	21	0,48	0,55	0,81	
	<i>Масса теста</i>			40,8				
*Лш216	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	130/50			20,3	21,03	16,82	338
	Бройлер (цыпленок)		90	50	9,62	8,28	0,26	
	Картофель		148	111	1,89	0,38	15,45	
	Морковь		20	16	0,15	0,01	0,81	
	Лук репчатый		12	10	0,25		1,63	
	Масло растительное		2,5	2,5	0,07	6,95	0,09	
	Соль		0,8	0,8	9,62	8,28	0,26	
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	150			0,33	0,02	20,82	85
	Смесь сухофруктов		13,5	13,5				

	Сахар <i>Масса плодов и ягод вареных</i> Аскорбинка		11,5	11,5			12,47		
* 004	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30		30	30	1,98	0,36	10,23	52
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10		10	10	0,85	0,16	3,7	20
	Всего в Обед					26,15	24,91	63,66	585
	Полдник								
*Лш17	Салат из соленых огурцов с луком Огурцы соленые Лук репчатый Масло растительное	40		60	33,2	0,28	0,04	0,57	
				7	5,9	0,09		0,58	
				1,4	1,4		2		
*Лш337	Яйца вареные Яйцо	1шт		40	40	5,1	4,6	0,3	63
*Лш775	Булочка российская Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Молоко Яйцо Дрожжи Соль Ванилин <i>Итого сырья</i> <i>Масса полуфабриката</i>	50		30	30	3,52	4,01	27,76	161
				4	4			1,67	
				4	4	0,02	3,42	0,04	
				17	17	0,12	0,13	0,2	
				4	4	0,21	0,19	0,01	
				0,8	0,8	0,11	0,02		
				0,1	0,1				
				0,01	0,01				
					52				
					60				
*Лш686	Чай с лимоном Чай высшего или 1-го сорта Сахар Лимон свежий	150/4		0,6	0,6	0,15		11,25	43
				8	8			11,22	
				5	4	0,04	0,01	0,16	
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10		10	10	0,85	0,16	3,7	20
	Всего в Полдник					9,96	10,81	44,05	311
	Всего за день					43,64	47,1	169,79	1 278

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю среда

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш3	Бутерброды с сыром	11/5/6, 5			3,04	5,11	4,72	79
	Хлеб пшеничный		11	11	0,83	0,16	3,59	
	Масло сливочное		5	5	0,02	2,52	0,03	
	Сыр		7	6,5	2,52	2,57		
*Лш160	Вермишель молочная	146/4			3,16	3,05	11,92	87
	Молоко		120	115	2,1	2,4	3,52	
	Макаронные изделия		12	12	1,25	0,13	8,37	
	Масло сливочное		4	4	0,01	0,93	0,01	
	Сахар		2,5	2,5			1,2	
	Соль		0,1	0,1				
*Лш693	Какао с молоком	150			2,82	2,92	19,63	117
	Какао-порошок		1,9	1,9	0,72	0,52	1,14	
	Молоко		123	117	2,1	2,4	3,52	
	Сахар		8	8			14,97	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				9,87	11,24	39,97	303
	Второй завтрак							
*Лш	Груши	80			0,32	0,24	7,6	34
	Груши		80	80	0,32	0,24	7,6	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,24	7,6	34
	Обед							
*Лш77	Икра кабачковая	40			1,24	0,08	2,6	16
	Икра кабачковая		43	40				
*Лш124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/8			4	5,12	4,9	82
	Говядина		25	15	3,09	2,66		
	Капуста белокочанная свежая		39	30	0,53	0,03	1,39	
	Картофель		24	18	0,35	0,07	2,89	
	Морковь		8	6,4	0,07	0,01	0,43	
	Лук репчатый		6	5	0,08		0,54	
	Масло растительное		1,5	1,5	0,02	2,3	0,03	
	Соль		0,8	0,8				
	Сметана		8	8	0,1	0,74	0,12	
*Лш443	Плов	110/60			18,71	17,84	27,21	344
	Говядина		104	95	16,65	14,32		
	Крупа рисовая		38	38	2,69	0,38	27,51	
	Масло растительное		4	4	0,03	5,55	0,03	
	Лук репчатый		6	5	0,09		0,62	
	Морковь		10	8	0,11	0,01	0,65	
	Томат-паста		2,5	2,5	0,33		1,06	
	Соль		0,7	0,7				
	<i>Масса тушеного мяса</i>			60				
	<i>Масса гарнира</i>			110				
*Лш707	Сок яблочный	150			0,75		15,9	66
	Сок яблочный		150	150	0,5		14,12	

* 004	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	30	30	1,98 1,98	0,36 0,36	10,23 10,23	52
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,85 0,85	0,16 0,16	3,7 3,7	20
	Всего в Обед				27,53	23,56	64,54	580
	Полдник							
*Лш362	Пудинг из творога (запеченный) Творог Крупа манная Сахар Яйцо Масло сливочное Ванилин Сухари Сметана <i>Масса готового пудинга</i> Молоко сгущеное	75/10	65 6 3,5 4 2,3 0,01 2,5 2,5 10	64 6 3,5 4 2,3 0,01 2,5 2,5 10	9,4 0,62 0,48 0,02 0,01 0,2 0,06 0,21	5,06 0,06 0,44 1,76 0,44 0,24 0,45 1,5	1,13 4,06 5,99 0,03 0,02 1,15 0,08 0,24	163
*Лш698/3	Йогурт Йогурт	150	155	150	4,34 4,34	4,97 4,97	6,36 6,36	88
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,85 0,85	0,16 0,16	3,7 3,7	20
	Всего в Полдник				15,5	13,49	21,6	271
	Всего за день				53,22	48,53	133,71	1 188

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю четверг

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброд с маслом	10/5			0,89	4,06	3,75	55
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*Лш311/3	Каша жидкая манная на молоке	146/4			3,27	2,21	29,03	149
	Крупа манная		20	20	1,47	0,21	14,92	
	Молоко		125	120	2,01	2,3	3,37	
	Сахар		2,5	2,5			13,61	
	Масло сливочное		4	4				
	Соль		0,1	0,1				
*Лш685/1	Чай с молоком	150			2,22	1,95	11,92	74
	Чай высшего или 1-го сорта		0,6	0,6	0,03	0,01	0,01	
	Молоко		130	124	2,1	2,4	3,52	
	Сахар		8	8			5,82	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				7,23	8,38	48,4	298
	Второй завтрак							
* 007	Апельсины	80			0,32	0,32	7,84	36
	Апельсины		80	80	0,32	0,32	7,84	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,32	7,84	36
	Обед							
*Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	150			4,37	3,69	11,47	97
	Картофель		60	45	0,9	0,18	7,33	
	Макаронные изделия		6	6	0,62	0,07	4,19	
	Морковь		8	6,4	0,08	0,01	0,44	
	Лук репчатый		6	5	0,08		0,55	
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,02	1,4	0,02	
	Бройлер (цыпленок)		38	21	2,95	2,54	0,08	
	Соль		0,8	0,8				
*Лш451	Шницели	75			11,9	13,09	8,83	201
	Говядина		61	55,5	10,32	8,88		
	Хлеб пшеничный		13,5	13,5	1,16	0,21	5	
	Молоко		18	18	0,51	0,57	0,84	
	Сухари		7,5	7,5	0,65	0,81	3,83	
	Соль		0,3	0,3				
	<i>Масса полуфабриката</i>			93				
	Масло растительное		2	2	0,02	4,41	0,03	
	<i>Масса жареных котлет</i>			75				
*Лш541	Рагу овощное	130			2,67	2,73	14,29	92
	Картофель		60	45	1,2	0,24	9,78	
	Морковь		30	24	0,31	0,02	1,73	
	Лук репчатый		18	15	0,21		1,37	
	Капуста белокочанная свежая		115	92	1,08	0,06	2,82	
	Масло растительное		2,5	2,5	0,04	2,78		
	Соль		0,7	0,7				

*Лш639	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар <i>Масса плодов и ягод вареных</i> Аскорбинка	150	13,5 11,5	13,5 11,5 34	0,33	0,02	20,82	85
* 004	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	30	30	1,98 1,98	0,36 0,36	10,23 10,23	52
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	10	10	0,85 0,85	0,16 0,16	3,7 3,7	20
	Всего в Обед				22,1	20,05	69,34	547
	Полдник							
*Лш382	Рыба,запеченная с яйцом Треска потрошенная обезглавленная <i>Масса припущенной рыбы</i> Мука пшеничная Яйцо Молоко Масло растительное Соль	125	125,5	92 75	11,27	0,42	1,98 0,16 0,4 0,03	107
*Лш685	Чай с сахаром Чай высшего или 1-го сорта Сахар	150	0,4 8	0,4 8	0,17		12,5 12,47	48
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	15	15	15	1,28 1,28	0,24 0,24	5,55 5,55	29
	Всего в Полдник				15,15	5,04	20,39	184
	Всего за день				44,8	33,79	145,97	1 065

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю пятница

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш3	Бутерброды с сыром	11/5/6, 5			3,04	5,11	4,72	79
	Хлеб пшеничный		11	11	0,83	0,16	3,59	
	Масло сливочное		5	5	0,02	2,52	0,03	
	Сыр		7	6,5	2,52	2,57		
*Лш311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4			3,27	2,21	29,03	149
	Крупа рисовая		20	20	1,47	0,21	14,92	
	Молоко		125	120	2,01	2,3	3,37	
	Сахар		2,5	2,5			13,61	
	Масло сливочное		4	4				
	Соль		0,1	0,1				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	150			0,99	1,06	15,22	74
	Кофейный напиток		1,9	1,9				
	Молоко		130	124	1,05	1,2	1,77	
	Сахар		8	8			14,97	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				8,15	8,54	52,67	322
	Второй завтрак							
*	Яблоки	80			0,32	0,32	7,84	36
	Яблоки		80	80	0,32	0,32	7,84	
	Всего в Второй завтрак				0,32	0,32	7,84	36
	Обед							
*Лш45	Салат из квашеной капусты	40			0,64	2	2,85	32
	Капуста квашеная		50	35	0,59		0,71	
	Лук репчатый		4	3,4	0,05		0,14	
	Сахар		0,5	0,5			1,99	
	Масло растительное		1,5	1,5		2		
*Лш110	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	150/8			3,93	5,09	6,83	89
	Свекла		30	24	0,35	0,02	2,15	
	Капуста белокочанная свежая		23	18,4	0,21	0,01	0,55	
	Морковь		7	5,6	0,07	0,01	0,43	
	Лук репчатый		6	5	0,08		0,54	
	Картофель		11	8,3	0,24	0,04	1,93	
	Масло растительное		1,5	1,5	0,02	2,3	0,03	
	Соль		0,8	0,8			1,76	
	Говядина		25	15	3,09	2,66		
	Сметана		8	8	0,1	0,74	0,12	
*Лш431	Печень по-строгановски	60/25			13,82	6,87	1,75	124
	Печень говяжья		110,5	92	14,23	2,95		
	Масло растительное		4	4		3,22		
	<i>Масса готовой печени</i>			60				
	Сметана		7	7	0,23	1,61	0,26	
	Мука пшеничная		2	2	0,25	0,02	1,66	
	<i>Бульон или отвар</i>			20				

	Соль		0,5	0,5					
*Лш520/3	Картофельное пюре	130			2,83	4,65	19,12	130	
	Картофель		148	111	2,23	0,44	18,11		
	Молоко		21	20	0,57	0,66	0,96		
	Масло сливочное		6	6	0,03	3,55	0,04		
	Соль		0,6	0,6					
*Лш707	Сок фруктово-ягодный	150			0,5		14,12	58	
	Сок фруктово-ягодный		150	150	0,5		14,12		
* 004	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,23	52	
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,23		
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	Всего в Обед				24,55	19,13	58,6	505	
	Полдник								
*Лш340	Омлет натуральный	60			6,23	10,07	1,1	120	
	Яйцо		48	48	6,1	5,52	0,34		
	Молоко		18	17,04	0,5	0,58	0,85		
	Масло растительное		0,6	0,6		3			
	Соль		0,1	0,1					
	<i>Масса омлетной смеси</i>			64,8					
	<i>Масса готового омлета</i>			60					
*Лш786	Булочка "Творожная"	50			6,65	1,8	27,8	147	
	Мука пшеничная		32	32	3,02	0,32	20,16		
	Творог		13	13	0,16	0,02	1,1		
	Молоко		10	10	0,24	0,28	0,4		
	Сахар		3	3			4,19		
	Масло сливочное		1	1		0,82	0,01		
	Яйцо		6	6	0,57	0,52	0,03		
	Ванилин		0,03	0,03					
	Дрожжи		1,1	1,1	0,16	0,03			
	Соль		0,1	0,1					
	<i>Итого сырья</i>			65					
	<i>Масса полуфабриката</i>			59					
*Лш698/3	Йогурт	150			4,34	4,97	6,36	88	
	Йогурт		155	150	4,34	4,97	6,36		
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20	
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7		
	Всего в Полдник				18,07	17	38,96	375	
	Всего за день				51,09	44,99	158,07	1 238	

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.