

Согласовано:

Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 12»



Утверждаю:

ИП Меньшатов С.Н.

Примерное циклическое 20-ти дневное меню

для питания детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием в дошкольном общеобразовательном учреждении на весенне - летний период

При составлении меню были использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных общеобразовательных учреждениях» г. Пермь 2013г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных и школьных общеобразовательных учреждениях» г. Пермь 2018г

Разработано: технолог Тришканова Г. А.

_____ //

МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5
2013	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,2	0,9	21	101	0
2013	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14.1	87	0,5
Итого			390	10,4	9,3	63	377	1
II Завтрак								
2013	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2013	119	СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	180	7,8	6.6	16.1	156	7,1
2013	397	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ (филе куриное., хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	50/20	2.4	5.4	7.3	88	0.6
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4.9	8.4	31.1	220	0
	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			18.7	74.8	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21.1	91.3	634.8	20.3
Полдник								
2013	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
	АКТ	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	50	4.8	6	26	178	0
Итого			200	10.4	10.9	35,3	282.8	1
Ужин								
2012	274	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, масло сливочное)	130	9.4	14.6	26.5	276	0,6
2012	274	ШНИЦЕЛЬ КУРИННЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, лук, хлеб пшеничный, масло, томатная паста, морковь, мука)	50/20	9.4	14.6	26.5	276	0,6
2013	459	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.5	15	65.2	451.4	1,4
Всего				56.7	60.1	271.4	1863	17,1

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

2 день **Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2013	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,9	7,1	34,5	231	0,5
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0
2013	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	11,1	13,4	63,2	420	0,7
II Завтрак								
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	40	0.4		1.2	7	5
2018	92	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, томатное пюре, чеснок, вода питьевая, суповой набор из	180	4.4	7.1	14.2	139	6,1
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, фарш куриный из окорочков, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	5.1	7	12.3	133	0,2
2013	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5.7	6.3	24.3	177	8,8
2013	484	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23.1	94	1,4
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21.1	91.3	634	16,6
Полдник								
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высший сорт	26	1.8	3.5	34.3	177	0
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (\"снежок\" кисломолочный продукт)	150	5.8	5	8	101	0
Итого			176	7.6	8.5	42.3	278	0
Ужин								
2013	322	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, ванилин)	200	10	15.1	21.7	262.7	0.2
2013	516	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	180			15	60	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	13.9	15.5	65	455.1	0,5
Всего				53.4	60.7	271.3	1850.1	19,8

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

Сад 12 часов

3 день

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	270	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14.1	87	0,5
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
Итого			390	13,7	12,3	60.8	410	1,1
II Завтрак								
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2008	45	ПОМИДОР ПОРЦИОННЫЙ (помидор свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2008	135	СУП С ВЕРМИШЕЛЮ (картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, суповой набор из кури, вермишель)	180	3.6	4	17.3	120	4.8
2012	386	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, мука, томатная паста, морковь, лук, вода, соль)	50/20	4.4	3.4	14.3	106	0,3
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7.3	7,9	21,1	186	0,3
2012	485	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, лимон)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.6	21.1	94.7	652	10.6
Полдник								
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2008		кондитерские изделия печенье сахарное мука высш. Сорт	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	акт	ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ (яйцо, молоко, масло сливочное, хлеб пшеничный)	200	9.4	14.6	26.6	275.4	0.4
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.5	15	65	448.8	0.4
Всего				57.7	60.6	280.7	1909.6	30,1

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2018	АКТ	КАША "ЯНТАРНАЯ" (молоко, пшено, яблоки, сахар, масло сливочное)	180	7.1	9.4	35.3	256	1.2
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1.5	1.1	11.2	61	0.2
Итого			390	11.2	15.7	63.5	442	1.4
II Завтрак								
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	40	0.9	4.9	4.6	67	7.7
2008	149	СУП С БОБОВЫМИ (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, вода питьевая)	180	4,3	3,9	14,9	112	4,1
2012	АКТ	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50/30	4.4	3.4	14.3	106	0.3
2008	434	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия отварные, масло, соль)	130	5.7	6.3	24.3	177	8.8
2008	493	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17.1	84	79,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	19.1	19.4	91.4	630	100.1
Полдник								
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5.6	5	9.1	104	0,6
2012	589	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мармелад, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4.4	5	27.9	175	0
Итого			200	10	10	37	279	0,6
Ужин								
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200	9.4	14.3	26.6	272.7	6.3
2012	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10	41	0,8
	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	3.9	0.4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ	5					
Итого			405	13.5	14.7	65	446.1	6.3
Всего				55.7	62	266.4	1860.1	104,3

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4.9	5.9	27.2	183	0.4
2013	497	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2.7	2.2	14.1	87	0.5
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
Итого			390	12.1	11.9	55.9	382	1
II Завтрак								
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2012	71	ВИНЕГРЕТ (свекла, морковь, картофель, капуста квашенная, лук, масло	40	0.5	2.4	1.8	32	3.3
2012	АКТ	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), суповой набор из кури)	180	4.8	6.6	10	120	4.8
2012	412	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	4.4	3.4	14.3	106	0,3
2013	388	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6	8	30,5	218	0
2018	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			18.7	74.8	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21	91.5	634.8	8.4
Полдник								
2018	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко пастеризованное 2,5%	150	5.6	4,9	9.3	104.8	1
2008		кондитерские изделия вафля	20	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	АКТ	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО ДОМАШНЕМУ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3.8	8	1.2	92	0,3
2012	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6.5	6	25	156	7.2
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		9.1	37	0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			#REF!	13.8	14.9	65.9	453.1	17
Всего				55.7	60	273.5	1868.7	28,1

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

6 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленное, крупа рисовая)	180	4,8	6,5	29,2	195	0,6
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленное, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	8,9	12,8	57,4	381	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2
Обед								
2018	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	40	1	0,2	3,1	18	7
2008	84	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вода питьевая, суповой набор из кури, сметана 15%)	180	4,9	9,6	19,7	186	5,2
2012	АКТ	ЖАРКОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (индейка консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, картофель)	200	9,2	10,8	33,4	269	11,4
2012	398	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18,9	21,5	89,5	641	102,8
Полдник								
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1
2008	акт	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука высш.сорт, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо,масло	50	3,6	6,6	22,7	166	4,5
Итого			200	9,2	11,5	32	270,8	5,5
Ужин								
2012	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо,молоко,масло сливочное)	200	9,7	14,2	26,6	273	0,5
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай)	180	0,2		10,1	41	0
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0
		СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13,8	14,6	65	446,4	0,5
Всего				52,7	62,6	253,4	1802,2	111,6

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

Сад 12 часов

7 день

7 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4.4	4.4	15	119	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	180	0.2		9.1	37	0
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
Итого			390	8.5	11	43.3	305	0.8
II Завтрак								
2018	79	СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1.9	2.2	9,5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9,5	63	2
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2013	97	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, перловка, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	180	2	5.2	12.2	108	4.9
2012	395	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, фарш куриный, хлеб пшеничный, лук, сухари панировочные, масло подсолнечные)	70	8.2	4.8	9.7	116	0
2013	297	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное)	130	4.9	8.4	31.1	220	1.2
2018	528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимоны, сахар песок)	180	0.3	0.2	17.6	75	3.2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.5	21.6	91.4	648	18,4
Полдник								
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2018		кондитерские изделия печенье	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	325	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог, манка, яйца куриные (шт.), сахар,масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, кисель плодово-ягодный)	160/40	9.4	15.2	28.4	288	0,5
2008	458	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
			380	13.5	15.6	66.8	461.4	0,5
				50.8	58.8	254.5	1759.2	24,9
Итого								
Всего								

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- - мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	247	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6.3	7.8	25.9	200	0,6
2012	100	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
к/к	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1.5	1.1	11.2	61	0.2
Итого			390	10.4	14.1	54.1	386	0.8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2008	45	ПОМИДОР ПОРЦИОННЫЙ (помидор свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2012	147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, сметана 15% жирности)	180	1.6	3.1	6.8	62	8.9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ печень говяжья, масло растительное, сметана, мука	50/30	6.8	7.2	1	97	9.8
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое)	130	3	5.2	32.2	188	6,2
2008	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты)	180			18.7	74.8	0
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	18.9	19.9	95.4	640.8	24.9
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, дрожжи, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	4.7	6.7	23.2	173	0,2
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5.6	5	9.1	104	1,4
Итого			200	10.3	11.7	32.3	277	1,6
Ужин								
2012	353	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	5.8	10.2	9.9	154.6	0,3
2012/2 008	434/38 0	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ+МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (картофель, морковь,молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое)	90/40	3.9	4.4	16.8	122.4	6.2
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			425	13.8	15	65.1	450.4	7,3
Всего				56.9	64.5	263.5	1871.2	126,8

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	266	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль)	180	4,6	9,8	25,3	209	0,5
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	17,5	95	0,4
2012	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, повидло)	30	2,2	0,9	21	101	0
Итого			390	9	12,4	63,8	405	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7
2008	160	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	1,9	4,9	9,9	94	5,8
2012	393	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	50/30	10	16,8	9,1	226	1
2012	434	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	5,3	30,3	187	0
2012	488	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0,1	0,1	16,5	69	1,4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	20,7	31,6	85,3	712	9,9
Полдник								
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (снежок)	150	4	3	6	96	1,4
2012		кондитерские изделия печенье	26	6,5	4,8	28,9	183	0
Итого			176	10,5	7,8	34,9	279	1,4
Ужин								
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,4	7,6	7,8	130	0,2
2012	428	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок)	150	3,2	4,9	13,2	111	26,1
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	25,6	122	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			425	14,7	12,9	56,7	404	26,3
Всего				55,3	65,1	250,2	1846	42,5

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

10 день **Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2013	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5.2	4.8	17.1	132	0.6
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
2013	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	11.2	9.7	42.9	305	0.9
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрукт свежий	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
	акт	САЛАТ "АРОМАТЫ ОСЕНИ" (морковь, лук репчатый, помидоры, масло растительное, огурцы, капуста белокочанная)	40	0.8	5	8.2	81	1.9
2008	115	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, суповой набор из кури, хлеб пшеничный в/с)	180	7.6	7.3	16.2	162	5.4
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	200	7.9	8.4	29.2	225	0,8
2012	538	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие, сахар песок, вода питьевая)	180	0.1	0.1	23.1	94	1.4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.6	21.4	92.9	646	9.5
Полдник								
2008		кондитерские изделия (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,4	1,6	37,5	172	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5.6	4.9	9.3	104.8	1
Итого			170	7	6.5	46.8	276.8	1
Ужин								
2018	АКТ	ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, мука пшеничная высш.сорт)	50/30	6.2	6.5	6.1	107.7	0.7
2018	170	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3.1	8.1	20.9	168.9	12.4
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.4	15	65.4	450	8,2
Всего				54.7	56.4	264.6	1794.8	106,31

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

11 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшени.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
2013	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	11,5	11,1	53,7	362	0,8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	40	0.4		1.2	7	5
2012	76	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	7.9	6	17.1	154	4
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	50/30	2.4	5.4	7.3	88	0.4
2012	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4.9	8.4	31.1	220	0
2018	акт	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180				18.7	74.8
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	18.8	20.4	91.6	627.8	9.4
Полдник								
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5.6	5	9.1	104	0.6
2008		ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ (мука, яйцо, сахар, дрожжи, масло растительное, сметана)	50	2.5	3.7	34.3	182	0
Итого			200	8.1	8.7	43.4	286	0.6
Ужин								
2013	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо куриное, молоко, масло сливочное)	200	9.7	14.2	26.6	273	0.5
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.8	14.6	65	446.4	0.5
Всего				55.7	58.6	270.3	1839.2	26,6

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

12 день **Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,8	7	33.4	225	0,5
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2.6	5.2	17	125	0
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2.7	2.2	14.1	87	0,4
Итого			390	12.1	14.4	64.5	437	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2012	77	СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вода питьевая)	180	7.8	6.6	16.1	156	7.1
2018	АКТ	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ПЕТУШОК" (филе куриное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный в/с, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое)	50/30	1.4	5.3	8.1	86	0.6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5.7	6.3	24.3	177	8.8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23.1	94	1,4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	18.8	21.4	91.1	636	23.5
Полдник								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир	150/8	5.6	4.9	9.3	104.8	1
2008		кондитерские изделия (печенье сахарное мука высш.сорт)	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1.1
Ужин								
2012	189	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ творог 9,0%, манная крупа, яйца, сахар песок, ванилин, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, молоко пастер. 2,5%	160/40	9.4	15.2	28.4	288	0,4
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	13.5	15.6	66.8	461.4	0,4
Всего				53.7	62	275.5	1879.2	26,91

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

13 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, соль	180	5,2	4,8	17.1	132	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			400	9,3	11,1	45.3	318	0,8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2018	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр голландский, чеснок)	40	4,3	3,8	20,5	135	3
2008	76	БОЛЩО С СВЕЖИМИ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из кури, томатная паста, лимонная кислота)	180	4,4	7,1	9,7	121	6,4
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (фарш куриный из окорочков, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	2,2	3,5	11,9	89	0,3
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	5,5	5	20,2	148	0,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок, лимон)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19,9	20,2	96,1	652	13,2
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4	6	26	174	0
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,8	5	8	101	0,6
Итого			200	9,8	11	34	275	0,6
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,5	6,4	1,3	88,8	0,5
2018	АКТ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	8,1	20,9	168,9	12,4
2008	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	180			15	60	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	13,5	14,9	65,5	450,1	8,3
Всего				56	61	257,5	1812,1	26,9

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,3	7,8	25,9	200	0,6
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2.7	2.2	14.1	87	0.5
Итого			390	13.5	13.8	54.6	399	1.2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2012	82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, картофель, соленые огурцы,масло подсолнечное	40	0,7	4,9	4	62	1,8
2012	80	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	1.6	3.1	6.8	62	8.9
2012		КУРА "АППЕТИТНАЯ" (кура, лук, морковь, масло, томатная паста)	50/30	9.4	14.3	26.6	272.7	12,6
2008	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, соль, масло сливочное)	130	4.5	6.8	20.3	142.4	1.6
2013	488	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки свежие, сахар песок)	180	0.1	0.1	23.1	94	1.4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	15	23	76.7	574.7	27.2
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5.8	5	13	126	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ печенье	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.6	8.5	47.3	303	1,4
Ужин								
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (фарш куриный из окорочков, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,9	7,5	8,9	118,7	0
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	7,1	21	164,3	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.3	15	65.3	449.2	26,1
Всего				51.3	62.5	253.4	1788.9	49,6

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

15 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180	5.4	6.4	30.4	202	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			400	9.5	12.7	58.6	388	0,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1.9	2.2	9,5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9,5	63	2
Обед								
2012	2	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное рафинированое, лимонная кислота)	40	0.6	2.5	3.3	39	5.6
2018	АКТ	СУП "ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" (суповой набор из кури, картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	180	7.1	7.1	21	176.3	3.2
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200	9.4	14.3	26.6	272.7	6.3
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17.1	84	79,2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.8	21.7	91.3	647.2	102,1
Полдник								
2018	АКТ	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), дрожжи, мармелад желеыйный формовой)	50	2.7	4.6	24	149	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
Итого			200	8.3	9.5	33.3	253.8	1
Ужин								
2018	акт	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ (минтай с/м, яйцо куриное, лук, масло растительное, сухари панировочные)	50/30	4.6	6.4	3.7	90.8	0.7
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7.3	7,9	21,1	186	0,3
2008	503	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.6	15.2	73.2	484.2	5,4
Всего				52.1	61.3	266.3	1836.2	113,2

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

16 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок)	180	4,8	6,5	29	194	0,6
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,4	3,7	14,6	110	0,1
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2.7	2.2	14.1	87	0,4
Итого			390	11.9	12.4	57.7	391	1,1
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрукт свежий	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2018	56	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное, чеснок)	40	0.6	1	1.4	9	2
2012	128	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, суповой набор из кури, лимонная кислота)	180	4.9	9.6	19.7	186	5
2013	412	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	4.4	3.4	14.3	106	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4.9	8.4	31.1	220	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23.1	94	1,4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	17.9	22.1	105.6	697	10,2
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное)	50	2.5	5.7	20.9	146	0
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5.6	5	9.1	104	0
Итого			200	8.1	10.7	30	250	0
Ужин								
2013	159	ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные)	80	4.8	7.8	4.3	106.6	0,5
2008	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль)	130	3.5	3.8	15	108.8	5.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.4	15	63	422.4	9,1
Всего				54.8	64	272.9	1877.4	22.4

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

17 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,9	7,3	33,3	231	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	12	13,6	61,5	417	0,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1.9	2.2	9,5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9,5	63	2
Обед								
2018	акт	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" (капуста свежая, кукуруза консервированная,масло растительное,лимонная кислота)	40	0.9	2.4	4.6	45	7.1
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из кури)	180	3.6	4	17.3	119.6	4,8
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное	70	5.1	7	12.3	133	0,3
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое)	130	3	5.2	32.2	188	6,2
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			8.7	35	0
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21.1	92.4	636.7	30,7
Полдник								
2012	400	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир	150/8	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2012	483	кондитерские изделия печенье сахарное мука высший сорт	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (минтай с/м, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, мука)	50/30	3.8	8	1.5	93.2	0,5
2013	429	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко, масло сливочное)	130	5.7	6.3	24.3	177	4.5
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок,чай, лимон)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.6	14.7	64.3	445.6	0,5
Всего				53.8	60	271.3	1844.1	36,9

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

18 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вермишель)	180	4,4	4,7	15	119	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5
Итого			390	9,7	12,1	46,1	331	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное, чеснок)	40	0,9	2,4	4,6	45	7,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокачанная, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	180	3,5	6,2	14,2	126,6	6,2
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (филе куриное, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	7	5,2	14,9	134,4	0,2
2012	321	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (перовка, гречка, масло, молоко)	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	20,9	21	91,3	651	96,3
Полдник								
2013	569	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль пищевая йодированная)	50	4,3	4,1	20,4	136	0
2008	435	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,8	5	13	126	1,4
Итого			200	10,1	9,1	33,4	262	1,4
Ужин								
2012	235	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог, яйца, сахар песок, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, ванилин,	170/30	10	15,1	21,7	262,7	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	14,1	15,5	60,1	436,1	0,2
Всего				56,7	59,9	240,4	1743,1	101

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

19 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мукa 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,4	3,7	14,6	110	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	12,4	11,1	57,9	382	0,8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	4
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	4
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	180	1.6	3.1	6.8	62	7,6
2012	289	КОЛБАСКИ "МАЛЮТКА"С СОУСОМ (филе куриное, рис, лук репчатый, мука, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	8.2	4.8	9.7	114.8	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное)	130	4.9	8.4	31.3	220	0
2013	498	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сушенный, сахар песок)	180	0.6	0.3	17.1	84	78.2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.1	19.7	83	597.8	90
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "Снежок"	150	5.8	5	8	101	0,6
2008		кондитерские изделия (печенье сахарное мука высш.сорт)	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.6	8.5	42.3	278.9	0,6
Ужин								
2012	321	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	9.7	14.2	26.6	273	8,6
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, лимон, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.5	17.2	62.7	461	9,7
Всего				56.1	60.3	262.7	1835.8	24,5

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

20 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	274	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5.5	4.6	21.1	147.8	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14.1	87	0,5
Итого			390	10.8	12	52.2	359.8	
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	40	0.9	4.9	4.6	67	7.7
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, суповой набор из кури, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	180	7.9	6	17.1	154	4
2012	306	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое)	70	4.4	3.4	14.3	105.4	0,3
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное)	130	3.1	8.1	20.9	168.9	12.4
2012	373	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0.6	0.3	17.1	84	79.2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	20.1	23.3	90.2	662.4	
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2008		БУЛОЧКА "ШКОЛЬНАЯ" (мука высш.сорт)	50	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			200	7.4	8.4	43.6	281.8	
Ужин								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
2018	274	КАША ДРУЖБА (рис, пшено, сахар, молоко, масло сливочное)	130	3.8	3.8	8.7	84.2	0,2
2012		ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИННЫЕ С СОУСОМ (Филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо, томатная паста, морковь, мука)	50/30	6.4	7.4	14.3	105.4	0,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.5	15	65.2	450	
Всего				55.3	62.5	267.8	1871	

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5
2013	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,2	0,9	21	101	0
2013	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14.1	87	0,5
Итого			390	10,4	9,3	63	377	1
II Завтрак								
2013	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2013	119	СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	180	7,8	6.6	16.1	156	7,1
2013	397	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ (филе куриное., хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	50/20	2.4	5.4	7.3	88	0.6
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4.9	8.4	31.1	220	0
	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			18.7	74.8	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21.1	91.3	634.8	20.3
Полдник								
2013	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
	АКТ	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	50	4.8	6	26	178	0
Итого			200	10.4	10.9	35,3	282.8	1
Ужин								
2012	274	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, масло сливочное)	130	9.4	14.6	26.5	276	0,6
2012	274	ШНИЦЕЛЬ КУРИННЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, лук, хлеб пшеничный, масло, томатная паста, морковь, мука)	50/20	9.4	14.6	26.5	276	0,6
2013	459	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.5	15	65.2	451.4	1,4
Всего				56.7	60.1	271.4	1863	17,1

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

2 день **Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2013	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,9	7,1	34,5	231	0,5
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0
2013	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	11,1	13,4	63,2	420	0,7
II Завтрак								
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	40	0.4		1.2	7	5
2018	92	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, томатное пюре, чеснок, вода питьевая, суповой набор из	180	4.4	7.1	14.2	139	6,1
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, фарш куриный из окорочков, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	5.1	7	12.3	133	0,2
2013	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5.7	6.3	24.3	177	8,8
2013	484	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23.1	94	1,4
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21.1	91.3	634	16,6
Полдник								
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высший сорт	26	1.8	3.5	34.3	177	0
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (\"снежок\" кисломолочный продукт)	150	5.8	5	8	101	0
Итого			176	7.6	8.5	42.3	278	0
Ужин								
2013	322	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, ванилин)	200	10	15.1	21.7	262.7	0.2
2013	516	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	180			15	60	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	13.9	15.5	65	455.1	0,5
Всего				53.4	60.7	271.3	1850.1	19,8

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

Сад 12 часов

3 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	270	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14.1	87	0,5
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
Итого			390	13,7	12,3	60.8	410	1,1
II Завтрак								
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2008	45	ПОМИДОР ПОРЦИОННЫЙ (помидор свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2008	135	СУП С ВЕРМИШЕЛЮ (картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, суповой набор из кури, вермишель)	180	3.6	4	17.3	120	4.8
2012	386	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари ланировочные, масло подсолнечное рафинированое, мука, томатная паста, морковь, лук, вода, соль)	50/20	4.4	3.4	14.3	106	0,3
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7.3	7,9	21,1	186	0,3
2012	485	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, лимон)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.6	21.1	94.7	652	10.6
Полдник								
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2008		кондитерские изделия печенье сахарное мука высш. Сорт	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	акт	ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ (яйцо, молоко, масло сливочное, хлеб пшеничный)	200	9.4	14.6	26.6	275.4	0.4
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.5	15	65	448.8	0.4
Всего				57.7	60.6	280.7	1909.6	30,1

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2018	АКТ	КАША "ЯНТАРНАЯ" (молоко, пшено, яблоки, сахар, масло сливочное)	180	7.1	9.4	35.3	256	1.2
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1.5	1.1	11.2	61	0.2
Итого			390	11.2	15.7	63.5	442	1.4
II Завтрак								
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	40	0.9	4.9	4.6	67	7.7
2008	149	СУП С БОБОВЫМИ (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, вода питьевая)	180	4,3	3,9	14,9	112	4,1
2012	АКТ	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50/30	4.4	3.4	14.3	106	0.3
2008	434	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия отварные, масло, соль)	130	5.7	6.3	24.3	177	8.8
2008	493	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17.1	84	79,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	19.1	19.4	91.4	630	100.1
Полдник								
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5.6	5	9.1	104	0,6
2012	589	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мармелад, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4.4	5	27.9	175	0
Итого			200	10	10	37	279	0,6
Ужин								
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200	9.4	14.3	26.6	272.7	6.3
2012	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10	41	0,8
	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	3.9	0.4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ	5					
Итого			405	13.5	14.7	65	446.1	6.3
Всего				55.7	62	266.4	1860.1	104,3

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4.9	5.9	27.2	183	0.4
2013	497	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2.7	2.2	14.1	87	0.5
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
Итого			390	12.1	11.9	55.9	382	1
II Завтрак								
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2012	71	ВИНЕГРЕТ (свекла, морковь, картофель, капуста квашенная, лук, масло	40	0.5	2.4	1.8	32	3.3
2012	АКТ	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), суповой набор из кури)	180	4.8	6.6	10	120	4.8
2012	412	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	4.4	3.4	14.3	106	0,3
2013	388	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6	8	30,5	218	0
2018	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			18.7	74.8	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21	91.5	634.8	8.4
Полдник								
2018	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко пастеризованное 2,5%	150	5.6	4,9	9.3	104.8	1
2008		кондитерские изделия вафля	20	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	АКТ	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО ДОМАШНЕМУ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3.8	8	1.2	92	0,3
2012	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6.5	6	25	156	7.2
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		9.1	37	0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			#REF!	13.8	14.9	65.9	453.1	17
Всего				55.7	60	273.5	1868.7	28,1

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

6 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленное, крупа рисовая)	180	4.8	6.5	29.2	195	0,6
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленное, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	8.9	12.8	57.4	381	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2018	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	40	1	0.2	3.1	18	7
2008	84	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вода питьевая, суповой набор из кури, сметана 15%)	180	4.9	9.6	19.7	186	5.2
2012	АКТ	ЖАРКОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (индейка консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, картофель)	200	9.2	10.8	33.4	269	11.4
2012	398	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0.6	0.3	17.1	84	79.2
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21.5	89.5	641	102.8
Полдник								
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2008	акт	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука высш.сорт, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо,масло)	50	3.6	6.6	22.7	166	4.5
Итого			200	9.2	11.5	32	270.8	5.5
Ужин								
2012	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо,молоко,масло сливочное)	200	9.7	14.2	26.6	273	0.5
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай)	180	0,2		10,1	41	0
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.8	14.6	65	446.4	0.5
Всего				52.7	62.6	253.4	1802.2	111.6

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

Сад 12 часов

7 день

7 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4.4	4.4	15	119	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	180	0.2		9.1	37	0
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
Итого			390	8.5	11	43.3	305	0.8
II Завтрак								
2018	79	СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1.9	2.2	9,5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9,5	63	2
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2013	97	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, перловка, сметана 15% жирности, суповой набор из кур)	180	2	5.2	12.2	108	4.9
2012	395	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, фарш куриный, хлеб пшеничный, лук, сухари панировочные, масло подсолнечные)	70	8.2	4.8	9.7	116	0
2013	297	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное)	130	4.9	8.4	31.1	220	1.2
2018	528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимоны, сахар песок)	180	0.3	0.2	17.6	75	3.2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.5	21.6	91.4	648	18,4
Полдник								
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2018		кондитерские изделия леченье	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	325	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог, манка, яйца куриные (шт.), сахар,масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, кисель плодово-ягодный)	160/40	9.4	15.2	28.4	288	0,5
2008	458	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
			380	13.5	15.6	66.8	461.4	0,5
				50.8	58.8	254.5	1759.2	24,9
Итого								
Всего								

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- - мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	247	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6.3	7.8	25.9	200	0,6
2012	100	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
к/к	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1.5	1.1	11.2	61	0.2
Итого			390	10.4	14.1	54.1	386	0.8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2008	45	ПОМИДОР ПОРЦИОННЫЙ (помидор свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2012	147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, сметана 15% жирности)	180	1.6	3.1	6.8	62	8.9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ печень говяжья, масло растительное, сметана, мука	50/30	6.8	7.2	1	97	9.8
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое)	130	3	5.2	32.2	188	6,2
2008	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты)	180			18.7	74.8	0
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	18.9	19.9	95.4	640.8	24.9
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, дрожжи, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	4.7	6.7	23.2	173	0,2
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5.6	5	9.1	104	1,4
Итого			200	10.3	11.7	32.3	277	1,6
Ужин								
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	5.8	10.2	9.9	154.6	0,3
2012/2 008	434/38 0	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ+МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (картофель, морковь,молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое)	90/40	3.9	4.4	16.8	122.4	6.2
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			425	13.8	15	65.1	450.4	7,3
Всего				56.9	64.5	263.5	1871.2	126,8

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	266	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль)	180	4,6	9,8	25,3	209	0,5
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	17,5	95	0,4
2012	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшеничная мука 1 сорт, повидло)	30	2,2	0,9	21	101	0
Итого			390	9	12,4	63,8	405	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7
2008	160	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы)	180	1,9	4,9	9,9	94	5,8
2012	393	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	50/30	10	16,8	9,1	226	1
2012	434	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	5,3	30,3	187	0
2012	488	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0,1	0,1	16,5	69	1,4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	20,7	31,6	85,3	712	9,9
Полдник								
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (сметанка)	150	4	3	6	96	1,4
2012		кондитерские изделия печенье	26	6,5	4,8	28,9	183	0
Итого			176	10,5	7,8	34,9	279	1,4
Ужин								
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,4	7,6	7,8	130	0,2
2012	428	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок)	150	3,2	4,9	13,2	111	26,1
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	25,6	122	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			425	14,7	12,9	56,7	404	26,3
Всего				55,3	65,1	250,2	1846	42,5

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

10 день **Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2013	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5.2	4.8	17.1	132	0.6
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
2013	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	11.2	9.7	42.9	305	0.9
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрукт свежий	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
	акт	САЛАТ "АРОМАТЫ ОСЕНИ" (морковь, лук репчатый, помидоры, масло растительное, огурцы, капуста белокочанная)	40	0.8	5	8.2	81	1.9
2008	115	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, суповой набор из кури, хлеб пшеничный в/с)	180	7.6	7.3	16.2	162	5.4
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	200	7.9	8.4	29.2	225	0,8
2012	538	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие, сахар песок, вода питьевая)	180	0.1	0.1	23.1	94	1.4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.6	21.4	92.9	646	9.5
Полдник								
2008		кондитерские изделия (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,4	1,6	37,5	172	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5.6	4.9	9.3	104.8	1
Итого			170	7	6.5	46.8	276.8	1
Ужин								
2018	АКТ	ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, мука пшеничная высш.сорт)	50/30	6.2	6.5	6.1	107.7	0.7
2018	170	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3.1	8.1	20.9	168.9	12.4
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.4	15	65.4	450	8,2
Всего				54.7	56.4	264.6	1794.8	106,31

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

11 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшени.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
2013	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	11,5	11,1	53,7	362	0,8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	40	0.4		1.2	7	5
2012	76	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	7.9	6	17.1	154	4
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	50/30	2.4	5.4	7.3	88	0.4
2012	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4.9	8.4	31.1	220	0
2018	акт	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180				18.7	74.8
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	18.8	20.4	91.6	627.8	9.4
Полдник								
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5.6	5	9.1	104	0.6
2008		ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ (мука, яйцо, сахар, дрожжи, масло растительное, сметана)	50	2.5	3.7	34.3	182	0
Итого			200	8.1	8.7	43.4	286	0.6
Ужин								
2013	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо куриное, молоко, масло сливочное)	200	9.7	14.2	26.6	273	0.5
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.8	14.6	65	446.4	0.5
Всего				55.7	58.6	270.3	1839.2	26,6

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

12 день **Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,8	7	33.4	225	0,5
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2.6	5.2	17	125	0
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2.7	2.2	14.1	87	0,4
Итого			390	12.1	14.4	64.5	437	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2012	77	СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вода питьевая)	180	7.8	6.6	16.1	156	7.1
2018	АКТ	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ПЕТУШОК" (филе куриное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный в/с, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое)	50/30	1.4	5.3	8.1	86	0.6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5.7	6.3	24.3	177	8.8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23.1	94	1,4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	18.8	21.4	91.1	636	23.5
Полдник								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир	150/8	5.6	4.9	9.3	104.8	1
2008		кондитерские изделия (печенье сахарное мука высш.сорт)	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1.1
Ужин								
2012	189	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ творог 9,0%, манная крупа, яйца, сахар песок, ванилин, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, молоко пастер. 2,5%	160/40	9.4	15.2	28.4	288	0,4
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	13.5	15.6	66.8	461.4	0,4
Всего				53.7	62	275.5	1879.2	26,91

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

13 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, соль)	180	5,2	4,8	17,1	132	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			400	9,3	11,1	45,3	318	0,8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3
Обед								
2018	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр голландский, чеснок)	40	4,3	3,8	20,5	135	3
2008	76	БОЛЩО С СВЕЖИМИ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из кури, томатная паста, лимонная кислота)	180	4,4	7,1	9,7	121	6,4
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (фарш куриный из окорочков, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	2,2	3,5	11,9	89	0,3
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	5,5	5	20,2	148	0,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок, лимон)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19,9	20,2	96,1	652	13,2
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4	6	26	174	0
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,8	5	8	101	0,6
Итого			200	9,8	11	34	275	0,6
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,5	6,4	1,3	88,8	0,5
2018	АКТ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	8,1	20,9	168,9	12,4
2008	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	180			15	60	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	13,5	14,9	65,5	450,1	8,3
Всего				56	61	257,5	1812,1	26,9

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,3	7,8	25,9	200	0,6
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2.7	2.2	14.1	87	0.5
Итого			390	13.5	13.8	54.6	399	1.2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1.9	2.2	9.5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9.5	63	2
Обед								
2012	82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, картофель, соленые огурцы,масло подсолнечное	40	0,7	4,9	4	62	1,8
2012	80	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	1.6	3.1	6.8	62	8.9
2012		КУРА "АППЕТИТНАЯ" (кура, лук, морковь, масло, томатная паста)	50/30	9.4	14.3	26.6	272.7	12,6
2008	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, соль, масло сливочное)	130	4.5	6.8	20.3	142.4	1.6
2013	488	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки свежие, сахар песок)	180	0.1	0.1	23.1	94	1.4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			650	15	23	76.7	574.7	27.2
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5.8	5	13	126	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ печенье	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.6	8.5	47.3	303	1,4
Ужин								
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (фарш куриный из окорочков, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3.9	7.5	8.9	118.7	0
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	7.1	21	164.3	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.3	15	65.3	449.2	26,1
Всего				51.3	62.5	253.4	1788.9	49,6

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

15 день

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180	5.4	6.4	30.4	202	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			400	9.5	12.7	58.6	388	0,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1.9	2.2	9,5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9,5	63	2
Обед								
2012	2	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное рафинированое, лимонная кислота)	40	0.6	2.5	3.3	39	5.6
2018	АКТ	СУП "ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" (суповой набор из кури, картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	180	7.1	7.1	21	176.3	3.2
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200	9.4	14.3	26.6	272.7	6.3
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17.1	84	79,2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.8	21.7	91.3	647.2	102,1
Полдник								
2018	АКТ	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), дрожжи, мармелад желеыйный формовой)	50	2.7	4.6	24	149	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
Итого			200	8.3	9.5	33.3	253.8	1
Ужин								
2018	акт	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ (минтай с/м, яйцо куриное, лук, масло растительное, сухари панировочные)	50/30	4.6	6.4	3.7	90.8	0.7
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7.3	7,9	21,1	186	0,3
2008	503	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.6	15.2	73.2	484.2	5,4
Всего				52.1	61.3	266.3	1836.2	113,2

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

16 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок)	180	4,8	6,5	29	194	0,6
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,4	3,7	14,6	110	0,1
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2.7	2.2	14.1	87	0,4
Итого			390	11.9	12.4	57.7	391	1,1
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрукт свежий	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Обед								
2018	56	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное, чеснок)	40	0.6	1	1.4	9	2
2012	128	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, суповой набор из кури, лимонная кислота)	180	4.9	9.6	19.7	186	5
2013	412	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	4.4	3.4	14.3	106	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4.9	8.4	31.1	220	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23.1	94	1,4
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	17.9	22.1	105.6	697	10,2
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное)	50	2.5	5.7	20.9	146	0
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5.6	5	9.1	104	0
Итого			200	8.1	10.7	30	250	0
Ужин								
2013	159	ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные)	80	4.8	7.8	4.3	106.6	0,5
2008	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль)	130	3.5	3.8	15	108.8	5.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.4	15	63	422.4	9,1
Всего				54.8	64	272.9	1877.4	22.4

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

17 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,9	7,3	33,3	231	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	12	13,6	61,5	417	0,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1.9	2.2	9,5	63	2
Итого			100	1.9	2.2	9,5	63	2
Обед								
2018	акт	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" (капуста свежая, кукуруза консервированная,масло растительное,лимонная кислота)	40	0.9	2.4	4.6	45	7.1
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из кури)	180	3.6	4	17.3	119.6	4,8
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное	70	5.1	7	12.3	133	0,3
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое)	130	3	5.2	32.2	188	6,2
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			8.7	35	0
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	18.9	21.1	92.4	636.7	30,7
Полдник								
2012	400	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир	150/8	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2012	483	кондитерские изделия печенье сахарное мука высший сорт	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.4	8.4	43.6	281.8	1
Ужин								
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (минтай с/м, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, мука)	50/30	3.8	8	1.5	93.2	0,5
2013	429	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко, масло сливочное)	130	5.7	6.3	24.3	177	4.5
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок,чай, лимон)	180	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28.3	132.4	0
		СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.6	14.7	64.3	445.6	0,5
Всего				53.8	60	271.3	1844.1	36,9

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

18 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вермишель)	180	4,4	4,7	15	119	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшён. мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5
Итого			390	9,7	12,1	46,1	331	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное, чеснок)	40	0,9	2,4	4,6	45	7,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокачанная, горошек зелёный консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	180	3,5	6,2	14,2	126,6	6,2
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (филе куриное, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	7	5,2	14,9	134,4	0,2
2012	321	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (перовка, гречка, масло, молоко)	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	20,9	21	91,3	651	96,3
Полдник								
2013	569	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль пищевая йодированная)	50	4,3	4,1	20,4	136	0
2008	435	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,8	5	13	126	1,4
Итого			200	10,1	9,1	33,4	262	1,4
Ужин								
2012	235	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог, яйца, сахар песок, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, ванилин,	170/30	10	15,1	21,7	262,7	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай чёрный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			385	14,1	15,5	60,1	436,1	0,2
Всего				56,7	59,9	240,4	1743,1	101

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

19 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мукa 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,4	3,7	14,6	110	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2
Итого			390	12,4	11,1	57,9	382	0,8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	4
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	4
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	40	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	180	1.6	3.1	6.8	62	7,6
2012	289	КОЛБАСКИ "МАЛЮТКА"С СОУСОМ (филе куриное, рис, лук репчатый, мука, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	8.2	4.8	9.7	114.8	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное)	130	4.9	8.4	31.3	220	0
2013	498	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сушенный, сахар песок)	180	0.6	0.3	17.1	84	78.2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	19.1	19.7	83	597.8	90
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "Снежок"	150	5.8	5	8	101	0,6
2008		кондитерские изделия (печенье сахарное мука высш.сорт)	26	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			176	7.6	8.5	42.3	278.9	0,6
Ужин								
2012	321	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	9.7	14.2	26.6	273	8,6
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, лимон, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			405	13.5	17.2	62.7	461	9,7
Всего				56.1	60.3	262.7	1835.8	24,5

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

20 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	274	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5.5	4.6	21.1	147.8	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	14.1	87	0,5
Итого			390	10.8	12	52.2	359.8	
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3.5	3.8	16.6	117	3
Итого			1 шт	3.5	3.8	16.6	117	
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	40	0.9	4.9	4.6	67	7.7
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, суповой набор из кури, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	180	7.9	6	17.1	154	4
2012	306	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое)	70	4.4	3.4	14.3	105.4	0,3
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное)	130	3.1	8.1	20.9	168.9	12.4
2012	373	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0.6	0.3	17.1	84	79.2
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0
Итого			640	20.1	23.3	90.2	662.4	
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104.8	1
2008		БУЛОЧКА "ШКОЛЬНАЯ" (мука высш.сорт)	50	1.8	3.5	34.3	177	0
Итого			200	7.4	8.4	43.6	281.8	
Ужин								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132.4	0
2018	274	КАША ДРУЖБА (рис, пшено, сахар, молоко, масло сливочное)	130	3.8	3.8	8.7	84.2	0,2
2012		ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИННЫЕ С СОУСОМ (Филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо, томатная паста, морковь, мука)	50/30	6.4	7.4	14.3	105.4	0,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0
Итого			415	13.5	15	65.2	450	
Всего				55.3	62.5	267.8	1871	

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер