

Согласовано:

Заведующая

«МАДОУ «Детский сад №7»



Утверждаю:

ИП Меньшатов С.Н.



**Примерное цикличное 20-ти дневное меню
для питания детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет с 12-ти часовым
пребыванием в дошкольном общеобразовательном учреждении на осенне -
зимний период**

При составлении меню были использованы:

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

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

Разработано: технолог Тришканова Г.А.



МЕНЮ

1 день **Ясли 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, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,8	6,6	7,1	103	0,4
2013	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен. мука 1 сорт, повидло)	30	2,2	0,9	21	101	0
2013	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4
Итого			340	8,4	9,4	40,6	282	0,8
II Завтрак								
2018	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5
2013	119	СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	6,6	5,5	13,4	130	5,8
2013	397	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	40/20	2	4,6	6,2	75,4	1
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0
	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			540	15,5	17,8	71,3	511,2	7,8
Полдник								
2013	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,2	2,7	8	69,1	0,8
	АКТ	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	3,1	4,5	22,7	143,7	0
Итого			180	6,4	7,2	30,7	212,8	0,8
Ужин								
2013	274	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, масло сливочное)	110	7,5	11,7	21,2	220,8	0,6
2013	216	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (рис, масло сливочное)	40/20	2,5	3,2	41	89	0,2
2013	459	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, лимон, чай черный байховый)	160	0,2		10,2	43	0,7
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			343	10,3	12	50	351,3	1,3
Всего				43,3	49,3	205,4	1447,3	14,7

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

2 день

Ясли 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								
2013	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	3,2	13,7	101,6	0,5
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
2013	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	8,4	9,4	40,6	280,6	0,7
II Завтрак								
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	30	0,2		0,7	4	3
2013	92	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатное пюре, вода питьевая, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из кури, лимонная кислота)	150	3,6	5,9	11,8	115,8	5,1
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, фарш куриный из окорочков, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	5	8,8	95	0,1
2013	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,8	5,3	20,5	149,8	7,5
2013	484	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	1,3
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	14,8	16,8	70,3	495,9	14,2
Полдник								
2012	555	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высший сорт	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ("снежок" кисломолочный продукт)	120	4,9	4,3	6,8	85,9	0
Итого			133	6	6,4	27,4	192,1	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)	140/20	8	12,1	17,4	210,1	0,5
2013	516	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	160			15	60	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			323	10,6	12,4	51	357,6	0,5
Всего				41,3	46,8	196,8	1376,2	17,4

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

3 день

Ясли 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	270	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,5	3,7	13,5	97,3	0,4
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0
Итого			340	9,4	9,4	40,6	287,3	0,8
II Завтрак								
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2008	45	ПОМИДОР ПОРЦИОННЫЙ (помидор свежий)	30	0,5	2,9	4,9	48,6	1,2
2008	135	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вермишель, суповой набор из кури)	150	3	3,3	14,4	100	5
2012	386	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, мука, томатная паста, морковь, лук, вода, соль)	40/10	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,1	6,7	17,7	156	0,3
2012	485	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок)	160	0,3	0,2	15,6	65	2,8
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	15,5	16	75,8	513,3	9,5
Полдник								
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	0,9
2008		кондитерские изделия печенье сахарное мука высший сорт	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			143	4,9	5,3	29,5	185,8	0,9
Ужин								
2012	352	ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ (яйцо, молоко, масло сливочное, хлеб пшеничный)	150	7,1	11	20	206,6	0,5
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,4	0,4	24,3	114	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			333	10,7	11,4	54,4	361,6	10,2
Всего				43,2	45	213,1	1438	25,4

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

4 день

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ска- я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
	АКТ	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленное, сахар,яблоки)	150	4,2	4	14,4	110,4	0,3
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)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	8,1	10,2	41,3	289,4	0,5
II Завтрак								
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	30	0,5	2,9	2,7	40	0,6
2008	149	СУП С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	150	3,6	3,2	12,4	93,3	3,3
2012	АКТ	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ (филе куриное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное,хлеб пшеничный,сухари панировочные)	40/30	3,1	2,4	10,2	75,7	4,5
2008	434	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	110	4,8	5,3	20,5	149,7	7,3
2008	493	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			550	15	14,5	74,1	501,7	86,1
Полдник								
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	120	4,1	3,7	6,8	78	0,4
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			170	8,5	8,7	34,7	253	0,4
Ужин								
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	160	9,4	14,3	26,6	272,7	6,3
2012	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ соль йодированная	3					
Итого			343	10,3	11,7	49,9	346,7	1,4
Всего				43,4	46,9	207,5	1440,8	90,4

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

5 день

Ясли 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								
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,8	4	12,7	94	0,4
2012	497	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,3
2012	97	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0
Итого			340	8,7	9,7	39,8	284	0,7
II Завтрак								
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2012	71	ВИНЕГРЕТ (свекла, морковь, картофель, капуста квашенная, лук, масло	30	0,3	1,4	1,1	19,2	1
2012	АКТ	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.)),	150	4	5,5	8,3	100	3,9
2012	412	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2
2013	388	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,1	6,7	25,8	184	0
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	15	16,5	75	513,4	5,1
Полдник								
2018	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко пастеризованное	130	3,8	3,2	8,9	79,6	0,5
2008		кондитерские изделия (вафли)	20	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			150	4,9	5,3	29,5	185,8	0,5
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	2,7	5,7	0,9	66	0,1
2012	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4	5	25	126	6
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0
	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			363	10,5	11,5	52,2	355	11,7
Всего				41,8	45,9	209,3	1428,2	22

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

6 день Ясли 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	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	150	4,5	3,7	14,3	108,5	0,6
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 МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	8,4	9,9	41,2	287,5	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2018	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	30	0,5	0,1	1,9	11	4,2
2008	84	СВЕКЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, вода питьевая, суповой набор из кури, сметана 15% жирности)	150	4	8	16,4	155	4,4
2018	АКТ	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (индейке консервированная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста)	160	7,4	8,6	27	215,2	9,1
2012	485	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	14,9	17,4	73,6	524,2	10,9
Полдник								
2012	467	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,2	2,7	8	69,1	0,9
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука высш.сорт, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо,масло сливочное)	50	3,6	6,6	22,7	166	0
Итого			180	6,8	9,3	30,7	235,1	0,9
Ужин								
2012	325	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко)	150	7,3	10,7	20	204,8	0,2
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай)	160	0,2		10,1	41	0
	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,4	0,4	24,3	114	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			333	10,9	11,1	54,4	359,8	0,2
Всего				42,5	49,5	207,4	1456,6	14,8

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

7 день

Ясли 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	274	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,4	3,8	12,6	102,2	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	160	1,3	1	9,9	54	0,3
2012	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0
Итого			340	8,3	10	39,5	281,2	0,8
II Завтрак								
2018	79	СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	30	0,5	1,4	2,7	27	4,3
2013	136	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	150	1,6	4,3	10,1	90	4
2012	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, фарш куриный, хлеб пшеничный, лук, сухари панировочные, масло подсолнечные)	50	4,8	1,7	5,5	56,5	0,2
2018	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия, масло сливочное	110	4,1	7,1	21	164,3	1,3
2018	528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (сахар песок, яблоки, лимоны)	160	0,3	0,2	15,6	67	2,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	13,8	15,2	67,9	472,8	15
Полдник								
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	120	3,8	3,2	8,9	79,6	0,8
2018		конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высший сорт	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			133	4,9	5,3	29,5	185,8	0,8
Ужин								
2012	325	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог, яйца куриные, сахар, манка, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, кисель)	130/30	8,1	13	24,3	246,8	0,4
2008	458	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			323	10,9	13,3	52	371,3	0,4
Всего				39,4	45,6	196,4	1361,1	21

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

8 день

Ясли 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	272	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3	3	13,7	93,8	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	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	6,9	9,2	40,6	272,8	0,7
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрукт свежий	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2008	45	ПОМИДОР ПОРЦИОННЫЙ (помидор свежий)	30	0,4	2,9	2,3	37	1,1
2012	147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из кури, сметана 15% жирности)	150	1,3	2,6	5,7	51,7	4
2008		ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, сметана, мука,масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	40/30	6	6,3	0,9	84,9	0,2
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	4,4	27,3	159	22,1
2008	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты)	160			16,6	66,5	70,4
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			550	14,5	16,1	75,8	511,1	97,6
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	0,1
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	130	4,2	3,8	6,8	78	1,1
Итого			180	8,9	10,5	30	251	1,2
Ужин								
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука, томат)	40/20	4,9	8,7	8,5	132,5	0,3
2012	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ + МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (картофель, молоко пастер. 2,5 % жирности, масло сладко - сливочное несоленое + морковь, масло сладко - сливочное несоленое)	80/30	3,3	3,7	14,2	103,5	5,5
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			326	11	12,7	51,7	364,5	6,4
Всего				44	51,4	210,9	1489,4	107,9

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

9 день

Ясли 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	266	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	3,8	8,7	84,2	0,4
2012	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, повидло)	30	2,2	0,9	21	101	0
2012	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,3
Итого			340	8,4	9,2	42,2	263,2	0,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	30	0,3	1,4	1,1	19,2	1,1
2008	160	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из кури)	150	3	3,3	14,4	100	4,6
2012	393	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (филе куриное хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная выш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	40/30	4	4,7	7,8	90	0,7
2012	297	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (крупа гречневая, крупа перловая, молоко, масло сладко-сливочное)	110	5,5	5,6	23,9	169,2	0
2012	484	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	1,3
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			550	15,8	15,7	75,5	521,4	7,7
Полдник								
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "Снежок"	120	4,9	4,3	6,8	85,9	1,1
2012	472	кондитерские изделия печенье сахарное мука высший сорт	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			133	6	6,4	27,4	192,1	1,1
Ужин								
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ВОСТОРГ" (фарш куриный из окорочков, лук репчатый, СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	4,9	8	90,9	0,2
2012	201	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, капуста белокочанная,лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное,мука, томатная паста)	130	3,8	6,6	13	126,7	22,1
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	26	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			363	10,2	11,8	49,7	346,1	22,3
Всего				41,9	44,9	202,3	1372,8	35,8

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

Ясли 12 часов

10 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								
2018	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,8	16,3	120,4	0,3
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	8,8	9,6	40,8	286,7	0,5
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрукт свежий	100	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			100	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
	акт	САЛАТ "АРОМАТЫ ОСЕНИ" (морковь, лук репчатый, помидоры, масло растительное, огурцы, капуста белокочанная)	30	0,5	3	4,9	48,6	4,3
2008	115	СУП ПОРКОВЫЙ 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)	150	6,3	6	13,5	135	4,4
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (Филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло	160	6,3	6,7	23,4	180	0,6
2012	398	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	70,4
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	15,7	16,3	70,3	494,9	79,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	2,55
2008		кондитерские изделия (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,8	1	22,5	103	0
Итого			150	4,6	4,2	31,4	182,6	2,55
Ужин								
	акт	ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, мука пшеничная высш.сорт)	40/30	5,4	5,7	5,3	94,2	0,3
	акт	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	6,8	8,8	106,8	6,9
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			363	10,8	12,8	41,8	325,5	7,2
Всего				42,6	45,8	197,1	1379,7	91,95

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

11 день

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ска- я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,8	6,6	7,1	103	0,4
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	9,6	11,4	31,6	307,8	0,6
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	30	0,2		0,7	4	2,8
2012	76	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из кури)	150	4,8	3,3	19,6	128	3,8
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (филе куринное, хлеб пшеничный в/с, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	40/30	2	4,6	6,2	75,4	1
2012	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			560	13,6	15,5	77,1	506,2	7,6
Полдник								
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	130	4,8	4,3	7,7	88,4	0
2008		ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ (мука, сахар, дрожжи, масло растительное, яйцо, сметана)	50	2,5	3,7	34,3	182	0
Итого			180	7,3	8	42	270,4	0
Ужин								
2018	503	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца,молоко, масло сливочное)	150	7,3	10,7	20	204,8	0,5
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,4	0,4	24,3	114	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			333	10,9	11,1	54,4	359,8	9,8
Всего				44,1	48,9	217,9	1534,2	22

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

Ясли 12 часов

12 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	3,2	13,7	101,6	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ 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)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4
Итого			340	9,5	10,3	43,2	304,6	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	30	0,4	3	2	37	1,5
2012	77	СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вода питьевая)	150	6,6	5,5	13,4	130	5,4
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, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое)	40/30	1,2	4,6	7,1	75,3	1,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное)	110	4,8	5,3	20,5	149,8	7,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	1,3
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			550	15,6	19	71,5	523,4	16,6
Полдник								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир	130/5	3,8	3,2	8,9	79,6	2,55
2008		кондитерские изделия (печенье сахарное мука высш.сорт)	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			143	4,9	5,3	29,5	185,8	2,55
Ужин								
2012	189	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, манка, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15%жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)	130/30	7,2	11,5	18	204,3	0,4
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			323	10	11,8	46,7	332,8	0,4
Всего				41,5	48,2	198,4	1396,6	22,45

Заведующий д/с
Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

Если 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	150	3	4,8	16,3	120,4	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница 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)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	6,9	11	43,2	299,4	0,8
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2018	АКТ	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр голландский,чеснок)	30	2,5	2,3	12,3	81	1,7
2008	76	ВОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из курицы, томатная паста, лимонная кислота)	150	3,6	5,9	11,8	115,8	5,5
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (филе куриное, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	5	8,8	95	0,1
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	6,1	6,7	17,7	156	0,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок, лимон)	160	0,3	0,2	15,6	65	2,8
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	18,6	20,6	79,2	580,8	10,4
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	3,1	4,5	22,7	143,7	0
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	130	4,3	3,8	6	75,7	0,4
Итого			180	7,4	8,3	28,7	219,4	0,4
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,8	4,3	3,7	72,7	0,3
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	6,8	8,8	106,8	6,6
2008	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	160			15	60	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			340	10	11,4	46,1	327	6,9
Всего				45,6	54,2	210	1516,7	22,5

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

14 день
Ясли 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)	150	3	3	13,7	93,8	0,5
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,3
Итого			340	9,9	8,7	40,8	283,8	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2012	82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, картофель, соленые огурцы,масло подсолнечное	30	0,4	2,9	2,3	37	1,1
2012	147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	150	1,3	2,6	5,7	51,7	3,7
2012		КУРА "АППЕТИТНАЯ" (кура, лук, морковь, масло, томатная паста)	40/20	9,4	14,3	26,6	272,7	12,6
2008	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, соль, масло сливочное)	110	4,5	6,8	20,3	142,4	1,6
2013	507	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	0
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			540	11,8	17,5	57,8	438,2	14,5
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	120	4,9	4,2	11	107,1	1,2
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			133	6	6,3	31,6	213,3	1,2
Ужин								
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (фарш куриный из окорочков, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	50	3,9	7,5	8,9	118,7	0
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			343	10	11,5	46,8	330,5	22,1
Всего				39,2	45,8	184,5	1315,8	40,6

Заведующий д/с
Повр
Медицинский работник
Бухгалтер

МЕНЮ

15 день

Ясли 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,8	3,8	8,7	84,2	0,4
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)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	7,7	10	35,6	286,6	0,6
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2012	2	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (капуста свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное рафинированое, лимонная кислота)	30	0,4	2	2,9	30	4,8
2018	АКТ	СУП "ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" (суповой набор из кури, картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	150	3,9	4,3	14,7	113,1	2,5
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	160	9,4	14,3	26,6	272,7	6,3
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	14,7	16,5	71,1	503,2	88,9
Полдник								
2018	АКТ	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), дрожжи, мармелад желейный формовой)	50	2,7	4,6	24	149	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,2	2,7	8	69,1	0,8
Итого			180	5,9	7,3	32	218,1	0,8
Ужин								
2012	акт	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (картофель, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	40/30	3,1	4,4	2,8	63,2	4,4
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,1	6,7	17,7	156	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			363	10	11,8	51,5	352	4,4
Всего				39,8	47,4	197,7	1409,9	98,7

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

Ясли 12 часов

16 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,5	3,7	14,3	108,5	0,5
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пш.мукa 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,3
Итого			340	11,4	9,4	41,4	298,5	0,8
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрукт свежий	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2018	56	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	30	0,4	0,8	1	7	1,8
2012	128	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, суповой набор из кури, лимонная кислота, томат)	150	4	8	16,4	155	4,9
2013	412	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (филе куриное хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	40/10	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	1,3
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	14,3	18,2	78	537,3	8
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,5	5,7	20,9	116	0
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	130	4,2	3,7	6,8	78	0
Итого			180	6,7	9,4	22,7	224	0
Ужин								
2013	159	ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (фарш куриный, филе куриное,, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные)	70	4,2	6,8	3,8	93,3	0,3
2008	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль)	110	2	2	10	95	2,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			363	9,2	10,9	46	318,8	7,6
Всего				44,3	50,8	200,9	1468,6	18,4

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

Если 12 часов

17 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ска- я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ (крупa гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2	2,1	17,8	98,1	0,4
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)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	5,9	8,3	44,7	277,1	0,6
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2018	акт	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" (капуста свежая, кукуруза консервированная,масло растительное,лимонная кислота)	40	0,7	2	4	40	6,9
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, суповой набор из кур)	150	3	3,3	14,4	99,3	3,9
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (фарш куриный из окорочков,говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое)	50	3,6	5	8,8	95	0,1
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупa рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	4,4	27,3	159	22,1
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	14,2	16,6	71	492,2	24,9
Полдник								
2012	400	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир	130/5	3,2	2,7	8	69,1	0,8
2012		кондитерские изделия печенье сахарное мука высший сорт	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			143	4,3	4,8	28,6	175,3	0,8
Ужин								
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (минтай, хлеб пшеничный,лук, мука, томат, масло сливочное, яйцо)	40/30	2,4	6,1	4,8	83,7	0,4
2008	429	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное)	110	4,8	5,3	14,2	123,7	0
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок,чай, лимон)	160	0,2		9,2	38	0
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
		СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			363	10	11,7	46,8	332,9	0,4
Всего				35,9	43,2	198,6	1327,5	30,7

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

18 день

Ясли 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)	150	4,4	3,8	12,6	102,2	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 С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4
Итого			340	9,4	10,9	42,1	305,2	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед								
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок)	30	0,5	1,4	2,7	27	1,2
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	150	2,5	1,6	10,6	66,8	5
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (филе куриное, крупа рисовая,масло подсолнечное рафинированное)	50	3,9	7,5	8,9	118,7	0,2
2012	321	КАША ПЕРЛОВО-ГРЕЧНЕВАЯ (гречка, перловка, молоко, масло)	110	4,8	5,3	20,5	148,9	7,5
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	14,7	16,3	71	504,4	84,3
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	130	4,3	3,7	9,8	90	1
Итого			180	8,6	7,8	30,2	226	1
Ужин								
2012	235	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% , яйца, сахар песок, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, ванилин, молоко сгущенное)	140/20	8	12,1	17,4	210,1	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			323	10,8	12,4	46,6	338,6	0,2
Всего				45	49,2	197,4	1426,2	88,5

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

_____ //

МЕНЮ

19 день

Ясли 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,5	3,7	13,5	97,3	0,4
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			340	8,3	8,5	38	263,3	0,6
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2008	44	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ (огурец свежий)	30	0,3	1,4	1,1	19,2	0,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из кури)	150	1,3	2,6	5,7	51,7	6,4
2012	акт	КОЛБАСКИ "МАЛЮТКА"С СОУСОМ (филе куриное, рис, лук репчатый, мука, масло подсолнечное рафинированное)	40/20	4,8	1,7	5,5	56,5	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник, сахар песок)	160	0,5	0,2	15,3	75	0
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			550	13,5	13,5	61,6	434,7	7,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "Снежок"	120	4,9	4,3	6,8	85,9	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			133	6	6,3	27,4	192,1	0,5
Ужин								
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0
2012	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сливочное)	150	7,3	10,7	20	204,8	7,3
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, лимон, чай черный байховый)	160	0,2		10,2	41,6	0,8
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			333	10,5	11,8	50,8	350,7	8,4
Всего				41	43	190,6	1330,8	21

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер

МЕНЮ

Ясли 12 часов

20 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	230	КАША КУКУРУЗНАЯ (крупa кукурузная, молоко, масло сливочное, сахар)	150	2,4	1,3	15,9	84,9	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)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4
Итого			340	7,4	8,4	45,4	287,9	1
II Завтрак								
2008	442	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ фрук свежий	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (помидор, огурец, лук, масло растительное)	30	0,5	3	4,9	48,6	4,3
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	150	4,8	3,3	19,6	128	3,1
2012	306	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное)	110	2,6	6,8	8,8	106,8	6,6
2012	528	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	2,8
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0
Итого			530	14	16,1	69,6	493,5	20,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	0,9
2008		БУЛОЧКА "ШКОЛЬНАЯ" (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,1	2,1	20,6	106,2	0
Итого			180	4,9	5,3	29,5	185,8	0,9
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)	110	2,5	2,5	5	74	0,1
2012	214	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста,	40/30	2,5	0,3	35	44	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0
Итого			333	10,5	11,8	50,7	350,8	0,5
Всего				39,5	44,5	208	1408	24,5

Заведующий д/с

Повр

Медицинский работник

Бухгалтер