

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
1 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (соль пищевая, масло сливочное, сыры полутвердые, изделия макаронные, вода питьевая)	155	8,81	12,05	17,66	215,80	0,07
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	175	0,12	0,00	8,28	33,88	0,32
Итого			355	10,42	18,02	40,17	366,14	0,39
II Завтрак								
2012	399	СОК (соки фруктовые)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	62	БОРЩ (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, масло сливочное, сметана , соль пищевая, вода питьевая)	150	2,40	3,87	13,32	98,16	9,39
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	110	2,73	3,97	17,26	115,57	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина замороженная, хлеб не дл ительного хранения (батон) , масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), соль пищевая, молоко питьевое, лук репчатый свежий)	50	6,46	5,58	5,08	96,40	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб не дл ительного хранения (хлеб))	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (соки фруктовые, сахар белый свекловичный, крахмалы,кроме модифицированных, вода питьевая)	150	0,74	0,15	26,30	108,94	1,20
Итого			500	14,98	13,92	78,92	500,65	10,82
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2012	472	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (сахар белый свекловичный, масло подсолнечное рафинированое, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, вода питьевая, мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	50	3,60	1,22	20,74	108,32	0,00
Итого			220	8,53	5,47	27,54	198,42	1,19
Ужин								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, мука пшеничная , сметана , масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	150	8,86	12,45	9,09	184,36	0,47
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,39	3,08	2,78	40,90	0,95
2008		БАТОН (хлеб не дл ительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД (ягоды сушеные (изюм), сахар белый свекловичный, вода питьевая)	170	0,56	0,13	21,07	88,62	0,00
Итого			390	12,06	16,53	48,36	392,48	1,42
Всего				46,48	54,04	204,79	1 499,40	14,62

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ

1 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (соль пищевая, масло сливочное, сыры полутвердые, изделия макаронные)	190	13,24	16,44	26,59	309,50	0,11
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	35	2,51	3,19	24,85	138,37	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	190	0,15	0,00	10,53	43,23	0,50
Итого			421	15,96	24,61	62,03	536,10	0,61
II Завтрак								
2012	399	СОК (соки фруктовые)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	62	БОРЩ (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, масло сливочное, сметана , соль пищевая, вода питьевая)	180	3,22	4,37	15,95	116,86	16,94
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	130	3,64	4,91	23,01	150,71	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон) , масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, лук репчатый свежий)	70	8,48	10,75	6,18	155,38	0,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (соки фруктовые, сахар белый свекловичный, крахмалы,кроме модифицированных, вода питьевая)	150	0,75	0,15	31,95	131,57	1,20
Итого			580	19,40	20,62	98,29	656,50	18,45
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	190	5,51	4,75	7,60	100,70	1,33
2012	472	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (сахар белый свекловичный, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, вода питьевая, мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	60	3,77	4,81	21,43	144,09	0,00
Итого			250	9,28	9,56	29,03	244,79	1,33
Ужин								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, мука пшеничная , сметана , масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	160	9,35	13,07	9,97	195,61	0,56
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,57	3,95	4,18	55,44	1,42
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД (ягоды сушеные (изюм), сахар белый свекловичный, вода питьевая)	190	0,56	0,13	20,88	87,83	0,00
Итого			450	13,48	18,31	55,59	443,68	1,98
Всего				58,61	73,20	254,74	1 922,78	23,17

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
2 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог , соль пищевая, крупа манная, сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сметана , вода питьевая)	130	15,91	16,95	9,29	255,89	0,15
2012	351	СОУС (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный)	45	0,84	2,23	5,91	47,20	0,12
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	21	1,55	0,60	10,60	54,04	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	150	1,73	1,71	10,14	63,28	0,29
Итого			351	20,06	25,62	35,98	457,81	0,56
II Завтрак								
2008		ГРУША (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФ С ГОРОХОМ И РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, горох шлифованный, масло сливочное, вода питьевая, филе лососевых рыб мороженное(горбуша), яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), соль пищевая)	150	9,79	2,12	24,42	156,12	5,23
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ (капуста белокочанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	110	10,66	14,56	5,67	196,77	10,21
2012	347	СОУС (вода питьевая, масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый свежий, соль пищевая)	50	0,22	2,03	1,34	24,54	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	43	2,81	0,37	18,02	86,68	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный)	150	0,23	0,23	10,44	46,18	2,36
Итого			503	23,71	19,31	59,89	510,29	17,84
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ЗЕФИР (зефир)	30	0,23	0,03	23,22	94,87	0,00
Итого			210	5,45	4,53	30,42	190,27	1,26
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, соль пищевая)	120	1,72	3,24	10,35	78,21	5,10
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ГОРБУШИ (филе лососевых рыб мороженное(горбуша), хлеб недлительного хранения (батон) , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, филе тресковых рыб мороженное(минтай), яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), соль пищевая)	60	9,03	2,95	4,72	81,54	0,13
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	31	2,32	0,90	15,90	81,06	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (соки фруктовые, сахар белый свекловичный, крахмалы,кроме модифицированных, вода питьевая)	180	0,74	0,15	33,48	137,67	1,20
Итого			391	13,81	7,24	64,45	378,48	6,43
Всего				63,43	57,00	201,04	1 583,85	31,09

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
2 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог , соль пищевая, крупа манная, сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана , мука пшеничная , вода питьевая)	150	24,45	24,34	14,70	379,73	0,25
2012	351	СОУС СЛАДКИЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный)	50	0,95	2,54	6,43	52,50	0,13
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,03	4,97	0,05	45,03	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	21	1,55	0,60	10,60	54,04	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	170	2,00	1,93	11,78	72,96	0,32
Итого			397	28,98	34,38	43,56	604,26	0,70
II Завтрак								
2008		ГРУША (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФ. С ГОРОХОМ И РЫБ. ФРИКАД. (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, филе лососевых рыб мороженное(горбуша), яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), соль пищевая, горох шлифованный)	180	10,81	2,51	25,04	166,24	5,54
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ (капуста белокочанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	140	12,36	16,98	7,44	232,63	13,12
2012	347	СОУС (вода питьевая, масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый свежий, соль пищевая)	50	0,29	2,04	1,76	26,54	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	53	3,52	0,47	22,54	108,47	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный)	180	0,34	0,34	14,19	63,42	3,52
Итого			603	27,32	22,34	70,97	597,30	22,22
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ЗЕФИР (зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			210	5,46	4,53	31,14	193,20	1,26
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	120	1,77	4,05	10,30	85,49	5,06
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ГОРБУШИ (филе лососевых рыб мороженное(горбуша), хлеб недлительного хранения (батон) , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, филе тресковых рыб мороженное(минтай), соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	70	9,21	2,93	4,23	80,09	0,12
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	41	3,10	1,20	21,26	108,37	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (соки фруктовые, сахар белый свекловичный, крахмалы,кроме модифицированных, вода питьевая)	180	0,75	0,15	37,30	152,96	1,20
Итого			411	14,83	8,33	73,09	426,91	6,38
Всего				76,99	69,88	229,06	1 868,67	35,56

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

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	190	КАША "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко питьевое, масло сливочное, сахар белый свекловичный, соль пищевая)	150	4,79	7,78	23,10	182,28	0,55
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный, вода питьевая, молоко питьевое)	180	3,60	3,78	11,32	94,88	0,60
Итого			350	9,89	12,14	44,70	329,56	1,15
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФ.С МАНКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель продовольственный свежий, крупа манная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	150	1,73	0,81	13,33	67,69	5,64
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, мясо сельскохозяйст венной птицы охлажденное, соль пищевая)	150	14,18	17,16	9,61	249,53	5,27
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, вода питьевая, сахар белый свекловичный, масло подсолнечное рафинированое, морковь столовая свежая)	40	0,52	1,90	3,55	33,74	4,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,00	19,97	0,00
Итого			530	19,08	20,22	48,45	452,51	14,99
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			210	6,06	5,49	30,39	201,60	1,26
Ужин								
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпрордукты пищевые говяжьи замороженные, мука пшеничная , масло подсолнечное рафинированое, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	100	14,86	12,94	6,74	216,02	8,17
2012	429	СОУС (вода питьевая, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, мука пшеничная)	50	1,42	3,14	5,74	57,02	0,12
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь ст оловая свежая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый свежий)	40	0,52	5,08	2,91	59,94	1,66
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (фермент ированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный)	180	0,00	0,00	14,06	56,18	0,00
Итого			400	19,05	22,03	44,87	467,76	9,95
Всего				54,48	60,28	178,21	1 498,43	37,35

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"

_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ

3 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" (рис, пшено, вода питьевая, молоко питьевое, масло сливочное, сахар белый свекловичный, соль пищевая)	180	7,94	9,81	40,17	281,89	0,80
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный, вода питьевая, молоко питьевое)	180	4,43	4,65	12,36	110,45	0,73
Итого			380	13,87	15,04	62,81	444,74	1,53
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФ.С МАНКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель продовольственный свежий, крупа манная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	180	2,27	1,02	17,41	88,07	7,15
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, соль пищевая)	150	17,83	20,49	12,79	306,82	6,90
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, вода питьевая, сахар белый свекловичный, масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая свежая)	50	0,92	2,99	5,27	52,28	8,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	180	0,00	0,00	4,90	19,56	0,00
Итого			610	24,33	24,94	61,57	568,71	22,16
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			210	6,06	5,49	30,39	201,60	1,26
Ужин								
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпрордукты пищевые говяжьи замороженные, мука пшеничная , масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	130	18,91	13,60	9,39	253,46	10,99
2012	429	СОУС (вода питьевая, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, мука пшеничная)	50	1,42	3,25	5,65	57,62	0,12
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий)	50	0,72	5,90	4,46	74,26	2,43
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный)	180	0,23	0,00	15,07	61,16	0,05
Итого			450	24,28	23,91	55,13	551,30	13,59
Всего				68,94	69,78	219,70	1 813,35	48,54

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
4 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 ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко питьевое, соль пищевая, сахар белый свекловичный, масло сливочное)	150	5,05	7,63	20,06	169,82	0,52
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))	40	1,59	4,71	20,22	129,64	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, вода питьевая, молоко питьевое)	170	2,60	2,64	13,95	90,55	0,44
Итого			360	9,24	14,98	54,23	390,01	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая)	150	6,30	9,68	10,50	154,51	5,20
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	110	1,78	3,71	11,25	85,80	5,37
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, мука пшеничная , вода питьевая, соль пищевая, свинина замороженная, морковь столовая свежая)	50/50	6,04	13,28	4,41	161,30	0,46
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы консервированные)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	150	0,20	0,17	6,84	31,31	2,21
Итого			575	17,17	27,22	50,39	517,75	14,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), ягоды сушеные (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,87	1,38	27,74	139,16	0,00
Итого			230	9,09	5,88	34,94	234,56	1,26
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженное(минтай), мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая)	170	22,15	11,20	3,52	203,89	0,26
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный)	40	0,57	2,95	3,67	43,44	1,57
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный)	160	0,10	0,00	7,62	30,87	0,02
Итого			400	25,07	15,02	30,23	356,80	1,85
Всего				61,07	63,20	179,89	1 542,12	20,64

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
4 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	417	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, соль пищевая)	180	6,34	9,21	26,51	215,32	0,66
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))	40	1,59	4,71	20,22	129,64	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, вода питьевая, молоко питьевое)	180	2,77	2,79	15,05	97,14	0,47
Итого			400	10,70	16,71	61,78	442,10	1,21
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая)	180	4,40	6,41	12,19	124,40	6,03
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	130	2,09	4,46	13,28	101,96	6,34
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, мука пшеничная , вода питьевая, соль пищевая, морковь столовая свежая, свинина замороженная)	70/50	7,16	17,70	4,81	207,22	0,46
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы консервированные)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	180	0,34	0,31	10,55	48,92	3,73
Итого			685	17,50	29,35	62,46	587,73	17,81
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), ягоды сушеные (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,09	1,36	30,62	151,45	0,00
Итого			250	9,31	5,86	37,82	246,85	1,26
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженное(минтай), мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая)	180	22,32	11,54	4,90	213,15	0,26
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный)	50	0,70	3,88	4,43	55,33	1,92
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный)	180	0,12	0,00	8,34	33,86	0,02
Итого			450	26,14	16,58	38,23	407,14	2,20
Всего				64,15	68,60	210,19	1 726,82	24,48

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ

5 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	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая свежая, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), творог , сахар белый свекловичный, сметана , масло сливочное, масло подсолнечное рафинированое)	135	15,14	14,84	16,32	262,70	1,48
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный, молоко питьевое)	50	0,96	2,60	6,56	53,60	0,13
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	21	1,61	0,62	11,04	56,28	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, молоко питьевое)	150	2,63	2,79	11,12	80,87	0,49
Итого			356	20,34	20,85	45,04	453,45	2,10
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ (морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, огурцы консервированные, масло сливочное, вода питьевая, сметана , соль пищевая, крупа перловая, свинина замороженная)	150	6,02	9,25	7,75	138,95	2,63
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (изделия макаронные, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	110	2,93	4,57	17,73	123,76	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛЬ НАТУР.РУБ. ИЗ СВИНИНЫ (хлеб недлительного хранения (батон) , молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), свинина замороженная, лук репчатый свежий)	50	5,38	8,79	5,49	122,82	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	46	3,06	0,41	19,62	94,43	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	150	0,11	0,09	7,18	30,99	1,28
Итого			506	17,50	23,11	57,77	510,95	4,13
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	32	2,42	0,93	16,56	84,42	0,00
Итого			212	7,64	5,43	23,76	179,82	1,26
Ужин								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль пищевая, сахар белый свекловичный, масло сливочное, молоко питьевое)	150	5,20	7,06	24,04	180,94	0,42
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	21	1,61	0,62	11,04	56,28	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, вода питьевая, молоко питьевое)	180	4,28	4,53	13,34	112,46	0,76
Итого			351	11,09	12,21	48,42	349,68	1,18
Всего				56,97	62,00	184,79	1 540,90	18,67

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

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								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), творог , сахар белый свекловичный, сметана , масло подсолнечное рафинированое)	145	20,16	24,34	20,76	387,06	1,93
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный, молоко питьевое)	50	0,96	2,59	6,50	53,42	0,13
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	32	2,42	0,93	16,56	84,42	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, молоко питьевое)	180	3,05	3,24	14,67	100,81	0,56
Итого			407	26,59	31,10	58,49	625,71	2,62
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ (морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, огурцы консервированные, масло сливочное, вода питьевая, свинина замороженная, сметана , крупа перловая, соль пищевая)	180	4,70	6,70	11,32	125,05	4,23
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (изделия макаронные, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	140	4,38	5,42	26,59	172,73	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛЬ НАТУР. РУБЛ. ИЗ СВИНИНЫ (хлеб недлительного хранения (батон) , молоко питьевое, масло сливочное, свинина замороженная, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), лук репчатый свежий)	70	7,35	12,83	4,47	162,79	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	58	3,85	0,51	24,64	118,54	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	160	0,13	0,09	7,47	32,52	1,58
Итого			608	20,41	25,55	74,49	611,63	6,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	43	3,20	1,24	21,95	111,89	0,00
Итого			223	8,42	5,74	29,15	207,29	1,26
Ужин								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль пищевая, сахар белый свекловичный, масло сливочное, молоко питьевое)	190	6,58	10,07	26,54	223,88	0,68
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	32	2,42	0,93	16,56	84,42	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, вода питьевая, молоко питьевое)	180	4,61	4,84	14,14	119,85	0,81
Итого			402	13,61	15,84	57,24	428,15	1,49
Всего				69,43	78,63	229,17	1 919,78	21,42

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
6 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко питьевое, соль пищевая, сахар белый свекловичный, масло сливочное)	150	3,75	6,22	13,73	126,26	0,47
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	175	0,12	0,00	8,28	33,88	0,32
Итого			350	5,36	12,19	36,24	276,60	0,79
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	83	ЩИ С МЯСОМ (капуста белокочанная свежая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, сметана , картофель продовольственный свежий, соль пищевая, свинина замороженная)	150	4,97	7,42	9,53	125,86	18,29
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	110	2,88	3,65	20,63	127,03	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон) , вода питьевая, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), соль пищевая, лук репчатый свежий)	50	5,51	8,88	3,84	117,28	0,17
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,45	5,09	3,40	61,33	1,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	150	0,00	0,00	3,00	12,00	0,00
Итого			530	16,46	25,39	57,36	525,08	20,13
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			200	6,72	5,08	17,48	147,80	1,26
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	180	12,75	16,22	5,14	218,31	0,52
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	180	4,63	4,91	12,68	114,80	0,78
Итого			390	19,63	22,00	33,24	411,71	1,30
Всего				48,67	64,76	154,42	1 404,19	25,48

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
6 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко питьевое, соль пищевая, сахар белый свекловичный, масло сливочное)	180	6,07	8,38	22,77	191,31	0,77
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	35	2,51	3,19	24,85	138,37	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	180	0,14	0,00	8,25	34,04	0,41
Итого			401	8,78	16,55	55,93	408,72	1,18
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	83	ЩИ С МЯСОМ (капуста белокочанная свежая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, сметана , соль пищевая)	180	4,95	8,43	9,23	133,45	13,72
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	130	3,60	4,47	25,74	157,64	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон) , масло сливочное, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), вода питьевая, лук репчатый свежий)	70	8,90	14,78	3,42	182,17	0,24
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный свежий, масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий)	50	0,82	4,03	6,20	64,43	3,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	180	0,00	0,00	4,89	19,55	0,00
Итого			660	21,58	32,15	70,68	659,22	16,99
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			220	8,22	5,66	27,76	200,20	1,26
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	180	12,75	16,12	5,14	217,44	0,52
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко питьевое, вода питьевая, сахар белый свекловичный)	200	4,97	5,26	16,14	133,36	0,83
Итого			410	19,97	22,25	36,70	429,40	1,35
Всего				59,05	76,71	201,17	1 740,54	22,78

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
7 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ (творог , соль пищевая, крупа манная, сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана , ягоды сушеные (изюм), вода питьевая)	120	14,07	11,46	13,89	217,63	0,15
2012	351	СОУС (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный)	50	0,93	2,67	4,42	45,58	0,13
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		БАТОН (хлеб не длительного хранения (батон))	20	1,48	0,57	10,11	51,53	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	150	4,00	4,19	10,10	95,15	0,70
Итого			345	20,51	23,02	38,56	447,29	0,98
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (картофель продовольственный свежий, фасоль, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	150	3,50	2,88	16,37	106,31	6,65
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (субпрордукты пищевые говяжьи замороженные, соль пищевая, мука пшеничная , вода питьевая, сметана , морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	60/50	11,21	4,00	4,10	110,20	8,33
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	110	1,64	3,67	10,27	80,93	4,88
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,43	2,95	2,05	36,68	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб не длительного хранения (хлеб))	41	2,71	0,36	17,38	83,62	0,00
2008	405	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	150	0,19	0,19	14,43	61,50	2,00
Итого			601	19,68	14,05	64,60	479,24	23,01
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная , сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), соль пищевая, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая)	50	3,44	0,98	23,59	116,83	0,00
Итого			230	8,66	5,48	30,79	212,23	1,26
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная свежая, масло сливочное, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, мука пшеничная , сахар белый свекловичный, соль пищевая, вода питьевая)	130	2,08	3,09	10,57	79,39	17,41
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУР. РУБ. ИЗ СВИНИНЫ (свинина замороженная, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, хлеб не длительного хранения (батон) , соль пищевая)	50	5,93	12,46	3,53	149,99	0,00
2008		БАТОН (хлеб не длительного хранения (батон))	30	2,23	0,86	15,25	77,73	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	180	0,12	0,00	5,41	22,42	0,31
Итого			390	10,36	16,41	34,76	329,53	17,72
Всего				59,61	59,36	178,51	1 515,29	52,97

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
7 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ (творог , соль пищевая, крупа манная, сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана , ягоды сушеные (изюм), вода питьевая)	130	19,30	15,04	21,11	300,53	0,22
2012	351	СОУС (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный)	50	0,96	2,63	5,60	50,14	0,13
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,03	4,93	0,05	44,72	0,00
2008		БАТОН (хлеб не длительного хранения (батон))	30	2,23	0,86	15,25	77,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	180	4,46	4,66	11,97	108,80	0,78
Итого			396	26,98	28,12	53,98	581,92	1,13
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (картофель продовольственный свежий, фасоль, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	180	3,94	3,40	18,95	123,50	7,82
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (субпрордукты пищевые говяжьи замороженные, соль пищевая, мука пшеничная , вода питьевая, сметана , морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	70/50	12,94	4,46	4,12	123,38	9,63
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	130	2,07	4,21	13,24	99,48	6,34
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,66	3,95	3,54	52,64	1,82
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб не длительного хранения (хлеб))	51	3,39	0,45	21,70	104,42	0,00
2008	405	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	180	0,20	0,20	16,58	70,36	2,11
Итого			721	23,20	16,67	78,13	573,78	27,72
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная , сахар белый свекловичный, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), соль пищевая, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая)	60	4,91	1,11	34,02	165,82	0,00
Итого			240	10,13	5,61	41,22	261,22	1,26
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная свежая, масло сливочное, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, мука пшеничная , сахар белый свекловичный, соль пищевая, вода питьевая)	150	2,51	3,41	12,88	93,61	20,23
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУР. РУБ. ИЗ СВИНИНЫ (свинина замороженная, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, хлеб не длительного хранения (батон) , соль пищевая, вода питьевая)	70	9,65	18,65	3,39	219,91	0,00
2008		БАТОН (хлеб не длительного хранения (батон))	39	2,95	1,14	20,22	103,09	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, лимоны)	180	0,14	0,00	9,99	40,95	0,41
Итого			439	15,25	23,20	46,48	457,56	20,64
Всего				75,96	74,00	229,61	1 921,48	60,75

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко питьевое, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный)	150	2,88	6,44	14,54	128,15	0,36
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))	40	1,59	4,85	20,33	131,36	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный)	160	0,10	0,00	5,22	21,25	0,02
Итого			350	4,57	11,29	40,09	280,76	0,46
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ (мука пшеничная , масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), вода питьевая, соль пищевая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное)	150	9,06	10,05	10,70	169,34	3,86
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (изделия макаронные, соль пищевая, вода питьевая, масло сливочное)	110	2,90	2,89	17,64	108,25	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , соль пищевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), хлеб недлительного хранения (батон))	50	8,86	10,91	4,23	150,33	0,33
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, лимоны, сахар белый свекловичный, масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая свежая)	30	0,43	2,44	2,43	33,87	3,94
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	399	СОК (соки фруктовые)	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
Итого			530	24,63	26,79	66,66	605,94	9,33
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	146	4,22	3,64	6,11	78,58	0,44
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,89	0,73	12,94	65,95	0,00
Итого			171	6,11	4,37	19,05	144,53	0,44
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар белый свекловичный, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	150	10,94	14,84	44,71	356,52	0,28
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный)	50	0,94	2,75	6,53	54,76	0,13
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	180	3,07	3,17	11,41	87,22	0,53
Итого			400	16,45	21,34	72,93	550,90	0,94
Всего				52,16	64,19	208,53	1 629,13	21,17

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
8 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный)	160	8,45	9,62	33,77	256,28	0,68
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,03	4,98	0,05	45,18	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, молоко питьевое)	180	4,28	4,60	12,24	108,56	0,79
Итого			406	21,97	28,92	61,48	597,82	1,68
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (свинина замороженная, свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, масло сливочное, сметана , вода питьевая, соль пищевая)	150	5,99	8,68	15,37	164,43	14,93
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (рис, соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	130	1,98	4,29	20,62	128,89	0,00
2008	259	ГУЛЯШ (свинина замороженная, масло сливочное, лук репчатый свежий, мука пшеничная , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая, морковь столовая свежая)	70/50	6,02	10,00	4,29	131,51	0,67
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,52	5,93	3,08	68,23	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный)	180	0,20	0,20	10,45	45,85	2,11
Итого			680	18,02	29,54	75,01	640,89	19,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко питьевое, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	60	6,02	1,54	31,42	163,73	0,06
Итого			240	11,24	6,04	38,62	259,13	1,32
Ужин								
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (филе тресковых рыб мороженное(минтай), лук репчатый свежий, капуста белокочанная свежая, морковь столовая свежая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	180	17,25	9,59	3,56	170,46	9,58
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			420	20,25	10,75	28,96	294,61	9,58
Всего				71,98	75,35	213,97	1 835,45	33,89

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный)	150	7,77	8,90	30,78	235,03	0,55
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, молоко питьевое)	150	2,63	2,79	9,14	72,93	0,49
Итого			350	16,95	22,45	52,81	483,66	1,18
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, масло сливочное, сметана , вода питьевая, соль пищевая, свинина замороженная)	150	6,49	9,03	15,14	168,85	18,30
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (рис, соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	110	0,89	3,86	9,27	75,43	0,00
2008	259	ГУЛЯШ (свинина замороженная, масло сливочное, лук репчатый свежий, мука пшеничная , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль пищевая, морковь столовая свежая)	50/50	5,11	8,42	4,12	112,67	0,60
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,50	5,57	2,94	64,32	1,56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный)	150	0,28	0,28	9,85	44,96	2,93
Итого			590	15,92	27,51	58,28	547,81	23,39
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко питьевое, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	50	4,51	1,26	22,86	120,95	0,05
Итого			220	9,44	5,51	29,66	211,05	1,24
Ужин								
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (филе тресковых рыб мороженное(минтай), лук репчатый свежий, капуста белокочанная свежая, морковь столовая свежая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль пищевая)	160	17,24	9,58	2,54	166,04	6,08
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			370	19,49	10,45	24,74	271,73	6,08
Всего				62,30	66,02	175,59	1 557,25	33,89

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
9 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный)	160	8,45	9,62	33,77	256,28	0,68
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,03	4,98	0,05	45,18	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный, молоко питьевое)	180	4,28	4,60	12,24	108,56	0,79
Итого			406	21,97	28,92	61,48	597,82	1,68
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (свинина замороженная, свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, масло сливочное, сметана , вода питьевая, соль пищевая)	150	5,99	8,68	15,37	164,43	14,93
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (рис, соль пищевая, масло сливочное, вода питьевая)	130	1,98	4,29	20,62	128,89	0,00
2008	259	ГУЛЯШ (свинина замороженная, масло сливочное, лук репчатый свежий, мука пшеничная , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль пищевая, морковь столовая свежая)	70/50	6,02	10,00	4,29	131,51	0,67
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,52	5,93	3,08	68,23	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный)	180	0,20	0,20	10,45	45,85	2,11
Итого			680	18,02	29,54	75,01	640,89	19,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко питьевое, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	60	6,02	1,54	31,42	163,73	0,06
Итого			240	11,24	6,04	38,62	259,13	1,32
Ужин								
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (филе тресковых рыб мороженное(минтай), лук репчатый свежий, капуста белокочанная свежая, морковь столовая свежая, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль пищевая)	180	17,25	9,59	3,56	170,46	9,58
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			420	20,25	10,75	28,96	294,61	9,58
Всего				71,98	75,35	213,97	1 835,45	33,89

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
10 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	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог , мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сахар белый свекловичный, соль пищевая)	120	19,36	14,54	12,42	261,67	0,20
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный)	50	0,97	2,67	6,56	54,38	0,13
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,85	0,72	12,68	64,63	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	150	3,54	3,71	10,10	89,21	0,58
Итого			350	25,77	25,79	41,81	507,39	0,91
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ (крупа перловая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана , вода питьевая, соль пищевая, свинина замороженная, картофель продовольственный свежий)	150	4,91	8,41	9,41	133,64	3,52
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	110	1,76	3,69	11,22	85,42	5,36
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированое, хлеб недлительного хранения (батон) , соль пищевая)	50	4,65	9,07	3,49	114,14	0,32
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,00
2012	399	СОК (соки фруктовые)	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
Итого			497	14,50	21,65	54,50	471,24	10,40
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,48	0,57	10,11	51,53	0,00
Итого			200	6,70	5,07	17,31	146,93	1,26
Ужин								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная , вода питьевая, молоко питьевое, соль пищевая, сахар белый свекловичный, масло сливочное)	150	4,58	5,25	18,47	139,91	0,43
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,23	0,86	15,25	77,73	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			400	12,01	10,71	39,06	301,19	0,45
Всего				59,38	63,62	162,48	1 473,75	23,02

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №84 "Алёнка"
_____/М.В.Фролова/

МЕНЮ
10 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	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог , мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный, соль пищевая)	130	20,85	16,28	12,88	285,50	0,22
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный)	50	0,96	2,61	6,49	53,56	0,13
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,23	0,86	15,25	77,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,03	4,97	0,05	45,03	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный, молоко питьевое, вода питьевая)	180	4,26	4,47	12,16	107,25	0,70
Итого			396	28,33	29,19	46,83	569,07	1,05
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ (крупа перловая, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана , свинина замороженная, вода питьевая, соль пищевая)	170	5,09	8,89	10,05	141,45	3,64
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	130	2,07	4,17	13,24	99,16	6,34
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, яйца куриные в скорлупе свежие (шт.), масло подсолнечное рафинированное, хлеб недлительного хранения (батон) , соль пищевая, молоко питьевое)	70	7,48	13,67	3,56	167,31	0,30
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	46	3,07	0,41	19,65	94,52	0,00
2012	399	СОК (соки фруктовые)	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
Итого			566	18,44	27,29	61,20	565,01	11,48
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	39	2,96	1,14	20,28	103,39	0,00
Итого			209	7,89	5,39	27,08	193,49	1,19
Ужин								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная , вода питьевая, молоко питьевое, соль пищевая, сахар белый свекловичный, масло сливочное)	180	6,43	6,72	26,37	192,40	0,57
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные в скорлупе свежие (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	39	2,96	1,14	20,28	103,39	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный)	190	0,12	0,00	6,07	24,75	0,02
Итого			449	14,61	12,46	53,02	383,54	0,59
Всего				69,67	74,73	197,93	1 758,11	24,31