

Утверждаю



МБДОУ

/Полева И.А./

**МЕНЮ**

1 день

**Сад 10,5 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ )	200	5,9	4,2	29,4	177	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30			4,8	19	0
Итого			410	6	4,2	46,9	247	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН )	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	2,9	3,6	47	2,3
2008	83	ЩИ	250	1,8	4,7	6,9	78	13,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,9	19,6	26,9	347	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" )	180			14,1	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			695	20,7	27,4	60	569	17,2
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	12,7	8,4	27,1	238	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
		СНЕЖОК						
Итого			250	12,8	8,4	39,8	289	0,2
Всего				41	40,5	167,7	1201	27,9





МБДОУ  
/Голева И.А./

# МЕНЮ

2 день

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,9	6,3	20,3	163	0,7
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	5,5	19,1	149	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,1	8,3	0,1	75	0
Итого			405	11,4	20,1	39,5	387	1,5
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	180	0,5		29,7	122	10,8
Итого			180	0,5		29,7	122	10,8
<b>Обед</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99	2
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	250	9,9	5,8	23	188	4,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	21,4	124	10,3
2008	272	ШНИЦЕЛИ	50		2,8		25	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			28,1	113	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			755	21,5	18,8	82,6	590	16,9
<b>Полдник</b>								
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,7	6,2	43	254	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,6	51	0
		ЙОГУРТ						
Итого			230	6,8	6,2	55,6	305	0
Всего				40,2	45,1	207,4	1404	29,2



Утверждаю



МБДОУ

/Полева И.А./

# МЕНЮ

3 день.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	17,6	1,9	202	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>10</b>	<b>18,3</b>	<b>30,2</b>	<b>325</b>	<b>0,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	5	4,1	64	1,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122	6,7
2012	314	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,6	3,6	20,9	134	0
2008	284	ТЕФТЕЛИ	60/30	1,5	8,8	10	125	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,9	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>785</b>	<b>10,4</b>	<b>22,9</b>	<b>73,8</b>	<b>542</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					0
		СНЕЖОК						
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>5,5</b>	<b>5,6</b>	<b>47,7</b>	<b>263</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>26,3</b>	<b>47,2</b>	<b>161,5</b>	<b>1177</b>	<b>20,1</b>





МБДОУ  
/Полева И.А./

# МЕНЮ

4 день

Сад 10,5 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	200	6,9	6,1	29,7	203	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2		12,2	50	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	1,9	3,1		36	0,1
Итого			415	9	9,2	41,9	289	0,4
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЙОГУРТ	180	1,5	1,3	2,4	30	0,4
Итого			180	1,5	1,3	2,4	30	0,4
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,5	4,8	55	2,5
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,6	5,7	16,4	136	6,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	5,4	27,9	178	0
2008	272	КОТЛЕТЫ	50		9,7		87	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					0
Итого			745	9,8	24,3	71,5	546	8,7
<b>Полдник</b>								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	3,8	12,8	30,6	254	15,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
Итого			400	3,9	12,8	43,3	305	15,4
Всего				24,2	47,6	159,1	1170	24,9









МБДОУ  
Тюльба И.А./

# МЕНЮ

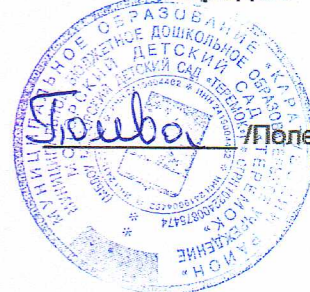
6 день

Сад 10,5 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,4	4,5	19,3	136	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40	0,1		9,6	39	0
Итого			470	4,6	4,5	41,7	227	0,4
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,7	77	8
Итого			100	1,2	0,4	16,7	77	8
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150/10	7,6	5,4	15	139	2,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	14,1	26,6	272	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					0
Итого			545	17,1	19,5	55,6	467	4
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	6,5	7,9	49,8	296	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
		ЙОГУРТ						
Итого			240	6,6	7,9	62,6	348	0
Всего				29,5	32,3	176,6	1119	12,4



Утверждаю



МБДОУ  
Полева И.А./

# МЕНЮ

7 день

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	3,9	36,1	200	0,3
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,7	1,5	13,1	73	0,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		5,9	0,1	53	0
Итого			420	6,8	11,3	49,3	326	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	180	0,3		16	66	5,8
Итого			180	0,3		16	66	5,8
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,4	1,3	2,4	23	1,1
2008	83	ЩИ	250	1,8	4,3	6,8	74	13,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,8	2,5	20,9	117	10,3
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	3,1	2,9	3,4	54	1,1
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			18,1	72	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					0
Итого			725	8,1	11	51,6	340	25,9
<b>Полдник</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,7	34,8	212	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2008		СНЕЖОК	150					0
Итого			500	5,5	5,7	47,5	263	0
Всего				20,7	28	164,4	995	32,2





МБДОУ  
/Полева И.А./

**МЕНЮ**  
**8 день**  
**Сад 10,5 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	3,7	27,5	164	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	2,1	3,4		40	0,1
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>7</b>	<b>7,1</b>	<b>40,3</b>	<b>256</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,1	44	9,3
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,1</b>	<b>44</b>	<b>9,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	10,1	8,5	133	6,9
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,8	5,3	16,5	133	6,2
2008	331	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,1	5,5	23,3	163	0
2008	284	ТЕФТЕЛИ	60/30	1,6	8,9	10,1	126	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,1	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					0
<b>Итого</b>			<b>825</b>	<b>13</b>	<b>29,8</b>	<b>72,5</b>	<b>611</b>	<b>14,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	471	БУЛОЧКА	60	6,5	5,7	45,8	261	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
		ЙОГУРТ						
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>6,6</b>	<b>5,7</b>	<b>58,6</b>	<b>313</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>27</b>	<b>43</b>	<b>180,5</b>	<b>1224</b>	<b>24,1</b>





Утверждаю

МБДОУ  
/Полева И.А./

# МЕНЮ

9 день

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6,3	15,1	1,8	168	0,2
2012	434	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,2	1	3,1	26	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ	25			6,6	27	0,1
Итого			315	7,5	16,1	11,5	221	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	150	0,3		16	66	5,8
Итого			150	0,3		16	66	5,8
<b>Обед</b>								
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	1,5	5,2	9,6	92	0,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,1	122	31,8
2008	272	ШНИЦЕЛИ	50		2,8		25	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180			18,7	75	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					0
Итого			710	5	13,2	43,4	314	32,4
<b>Полдник</b>								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ	150	3,3	8,6	25,6	191	11,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
		СНЕЖОК						
Итого			350	3,4	8,6	38,3	242	11,5
Всего				16,2	37,9	109,2	843	50,2



Утверждаю



МБДОУ

/Полева И.А./

**МЕНЮ**

10 день.

**Сад 10,5 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	200	5,6	5	35,1	209	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		4,2		37	0
Итого			400	5,7	9,2	47,8	297	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	180	0,5		29,7	122	10,8
Итого			180	0,5		29,7	122	10,8
<b>Обед</b>								
2008	75	БОРЩ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, фарш мясной, вода питьевая, соль йодированная)	250	1,4	5	6,9	80	8,1
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,7	2,3	12,2	80	0
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) (колбаса вареная русская)	25	3,7	8,5		92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			14,1	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	35					0
Итого			640	7,8	15,8	33,2	308	8,1
<b>Полдник</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, сыр российский, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,9	7,9	30	210	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		11,5	46	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	10					0
		ЙОГУРТ						
Итого			345	5	7,9	41,5	256	0
<b>Всего</b>				<b>21,3</b>	<b>35,4</b>	<b>127,1</b>	<b>918</b>	<b>9,3</b>