**Согласовано:**
Заведующая МБДОУ
«ЦРР-Детский сад № 9»
_____

**Утверждаю:**
ИП Меньшатов С.Н.
_____

# Примерное цикличное 20-ти дневное меню

## для питания детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием в дошкольном общеобразовательном учреждении на зимне – весенний 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. _____

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

1 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2013 | 268 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 180 | 5,5 | 6,2 | 27,9 | 189 | 0,5 | 13,00 ₽ |
| 2013 | 102 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,2 | 0,9 | 21 | 101 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2013 | 514 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,5 | 11,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **10,4** | **9,3** | **63** | **377** | **1** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2013 | 79 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 44 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста, лук, масло растительное, сахар) | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 4,00 ₽ |
| 2013 | 119 | СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая) | 180 | 7,8 | 6,6 | 16,1 | 156 | 7,1 | 20,00 ₽ |
| 2013 | 397 | ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ (филе куриное,, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста) | 50/20 | 2,4 | 5,4 | 7,3 | 88 | 0,6 | 28,05 ₽ |
| 2013 | 297 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 4,9 | 8,4 | 31,1 | 220 | 0 | 11,00 ₽ |
| | АКТ | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | | | 18,7 | 74,8 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **18,9** | **21,1** | **91,3** | **634,8** | **20,3** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2013 | 467 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 13,00 ₽ |
| | АКТ | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 4,8 | 6 | 26 | 178 | 0 | 10,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **10,4** | **10,9** | **35,3** | **282,8** | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 274 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, масло сливочное) | 130 | 9,4 | 14,6 | 26,5 | 276 | 0,6 | 13,00 ₽ |
| 2012 | 274 | ШНИЦЕЛЬ КУРИННЫЙ С СОУСОМ (филе куринное, лук, хлеб пшеничный, масло, томатная паста, морковь, мука) | 50/20 | 9,4 | 14,6 | 26,5 | 276 | 0,6 | 32,15 ₽ |
| 2013 | 459 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,2 | 43 | 0,8 | 4,00 ₽ |
| 2008 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,5** | **15** | **65,2** | **451,4** | **1,4** | |
| **Всего** | | | | **56,7** | **60,1** | **271,4** | **1863** | **17,1** | **192,05 ₽** |

Согласовано

_____

# МЕНЮ

2 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2013 | 273 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 6,9 | 7,1 | 34,5 | 231 | 0,5 | 10,00 ₽ |
| 2013 | 67 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое) | 30 | 2,7 | 5,2 | 17,5 | 128 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2013 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **11,1** | **13,4** | **63,2** | **420** | **0,7** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2018 | 498 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый) | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2012 | акт | БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок) | 40 | 0,4 | | 1,2 | 7 | 5 | 11,00 ₽ |
| 2018 | 92 | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, сметана 15% жирности, томатное пюре, чеснок, вода питьевая, суповой набор из куры, | 180 | 4,4 | 7,1 | 14,2 | 139 | 6,1 | 19,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 70 | 5,1 | 7 | 12,3 | 133 | 0,2 | 34,00 ₽ |
| 2013 | 434 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 5,7 | 6,3 | 24,3 | 177 | 8,8 | 13,00 ₽ |
| 2013 | 484 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок) | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,1 | 94 | 1,4 | 6,00 ₽ |
| 2008 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **18,9** | **21,1** | **91,3** | **634** | **16,6** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ пряник | 26 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 5,73 ₽ |
| 2018 | 468 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ("снежок" кисломолочный продукт) | 150 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 0 | 16,00 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,6** | **8,5** | **42,3** | **278** | **0** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2013 | 322 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, ванилин) | 200 | 10 | 15,1 | 21,7 | 262,7 | 0,2 | 46,47 ₽ |
| 2013 | 516 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар) | 180 | | | 15 | 60 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **385** | **13,9** | **15,5** | **65** | **455,1** | **0,5** | |
| **Всего** | | | | **53,4** | **60,7** | **271,3** | **1850,1** | **19,8** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

3 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 270 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 6,5 | 6,3 | 32,1 | 211 | 0,5 | 12,32 ₽ |
| 2012 | 514 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,5 | 11,00 ₽ |
| 2012 | 97 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый)) | 30 | 4,5 | 3,8 | 14,6 | 112 | 0,1 | 6,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **13,7** | **12,3** | **60,8** | **410** | **1,1** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | 79 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 45 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" ( свекла, яблоко, масло растительное) | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 13,00 ₽ |
| 2008 | 135 | СУП ХАРЧО ( картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, суповой набор из куры, томатная паста) | 180 | 3,6 | 4 | 17,3 | 120 | 4,8 | 18,00 ₽ |
| 2012 | 386 | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, мука, томатная паста, морковь, лук, вода, соль) | 50/20 | 4,4 | 3,4 | 14,3 | 106 | 0,3 | 33,00 ₽ |
| 2012 | 254 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное | 130 | 7,3 | 7,9 | 21,1 | 186 | 0,3 | 14,15 ₽ |
| 2012 | 485 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, лимон) | 180 | 0,3 | 0,2 | 17,6 | 75 | 3,2 | 7,00 ₽ |
| | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **19,6** | **21,1** | **94,7** | **652** | **10,6** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 467 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 13,00 ₽ |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш. Сорт | 26 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 5,73 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,4** | **8,4** | **43,6** | **281,8** | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | акт | ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ (яйцо, молоко, масло сливочное, хлеб пшеничный) | 200 | 9,4 | 14,6 | 26,6 | 275,4 | 0,4 | 32,00 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2008 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,5** | **15** | **65** | **448,8** | **0,4** | |
| **Всего** | | | | **57,7** | **60,6** | **280,7** | **1909,6** | **30,1** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

4 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2018 | АКТ | КАША "ЯНТАРНАЯ" (молоко, пшено, яблоки, сахар, масло сливочное) | 180 | 7,1 | 9,4 | 35,3 | 256 | 1,2 | 14,00 ₽ |
| 2012 | 67 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 460 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 3,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **11,2** | **15,7** | **63,5** | **442** | **1,4** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 498 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый) | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 48 | САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, яйцо) | 40 | 0,9 | 4,9 | 4,6 | 67 | 7,7 | 12,00 ₽ |
| 2008 | 149 | СУП С БОБОВЫМИ (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, суповой набор из куры, вода питьевая) | 180 | 4,3 | 3,9 | 14,9 | 112 | 4,1 | 28,00 ₽ |
| 2012 | АКТ | ГУЛЯШ МЯСНОЙ (филе куриное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука) | 50/30 | 4,4 | 3,4 | 14,3 | 106 | 0,3 | 34,00 ₽ |
| 2008 | 434 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия отварные, масло, соль) | 130 | 5,7 | 6,3 | 24,3 | 177 | 8,8 | 11,00 ₽ |
| 2008 | 493 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,1 | 84 | 79,2 | 9,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **650** | **19,1** | **19,4** | **91,4** | **630** | **100,1** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2008 | 468 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт | 150 | 5,6 | 5 | 9,1 | 104 | 0,6 | 15,00 ₽ |
| 2012 | 589 | БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мармелад, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 4,4 | 5 | 27,9 | 175 | 0 | 6,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **10** | **10** | **37** | **279** | **0,6** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2108 | акт | ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное) | 200 | 9,4 | 14,3 | 26,6 | 272,7 | 6,3 | 32,20 ₽ |
| 2012 | 459 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10 | 41 | 0,8 | 3,00 ₽ |
| | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | | | | | | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,5** | **14,7** | **65** | **446,1** | **6,3** | |
| **Всего** | | | | **55,7** | **62** | **266,4** | **1860,1** | **104,3** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

5 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | акт | КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 4,9 | 5,9 | 27,2 | 183 | 0,4 | 13,00 ₽ |
| 2013 | 497 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,5 | 11,00 ₽ |
| 2012 | 97 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый)) | 30 | 4,5 | 3,8 | 14,6 | 112 | 0,1 | 6,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **12,1** | **11,9** | **55,9** | **382** | **1** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | 79 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2012 | 71 | ВИНЕГРЕТ (свекла, морковь, картофель, капуста квашенная, лук, масло растительное) | 40 | 0,5 | 2,4 | 1,8 | 32 | 3,3 | 12,00 ₽ |
| 2012 | АКТ | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), суповой набор из куры) | 180 | 4,8 | 6,6 | 10 | 120 | 4,8 | 24,00 ₽ |
| 2012 | 412 | БИТОЧКИ КУРИННЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 70 | 4,4 | 3,4 | 14,3 | 106 | 0,3 | 29,00 ₽ |
| 2013 | 388 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 6 | 8 | 30,5 | 218 | 0 | 9,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок) | 180 | | | 18,7 | 74,8 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **18,9** | **21** | **91,5** | **634,8** | **8,4** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2018 | 468 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко пастеризованное 2,5% | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 13,00 ₽ |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ вафля | 20 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 5,73 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,4** | **8,4** | **43,6** | **281,8** | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | АКТ | ПУДИНГ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, яйцо, лук, сухарь панировочный) | 50 | 3,8 | 8 | 1,2 | 92 | 0,3 | 25,47 ₽ |
| 2012 | 434 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 6,5 | 6 | 25 | 156 | 7,2 | 13,00 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 9,1 | 37 | 0 | 4,00 ₽ |
| 2008 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,8** | **14,9** | **65,9** | **453,1** | **17** | |
| **Всего** | | | | **55,7** | **60** | **273,5** | **1868,7** | **28,1** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

6 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 274 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая) | 180 | 4,8 | 6,5 | 29,2 | 195 | 0,6 | 19,00 ₽ |
| 2012 | 67 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **8,9** | **12,8** | **57,4** | **381** | **0,8** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый) | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2018 | акт | БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (масло сливочное, сыр голландский, хлеб пшеничный, чеснок) | 40 | 1 | 0,2 | 3,1 | 18 | 7 | 11,00 ₽ |
| 2008 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (Картофель, морковь, лук, набор для супа, мука, яйцо, масло сливочное, соль) | 180 | 4,9 | 9,6 | 19,7 | 186 | 5,2 | 26,00 ₽ |
| 2012 | АКТ | ЖАРКОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (индейка консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатная паста, картофель) | 200 | 9,2 | 10,8 | 33,4 | 269 | 11,4 | 32,20 ₽ |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок) | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,1 | 84 | 79,2 | 7,00 ₽ |
| 2013 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **18,9** | **21,5** | **89,5** | **641** | **102,8** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 467 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 13,00 ₽ |
| 2008 | акт | МАННИК (Сметана, мука, яйцо, соль, сахар, сухарь панировочный, сода, масло растительное, манка) | 50 | 3,6 | 6,6 | 22,7 | 166 | 4,5 | 19,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **9,2** | **11,5** | **32** | **270,8** | **5,5** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 307 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо,молоко,масло сливочное) | 200 | 9,7 | 14,2 | 26,6 | 273 | 0,5 | 32,00 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2013 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,8** | **14,6** | **65** | **446,4** | **0,5** | |
| **Всего** | | | | **52,7** | **62,6** | **253,4** | **1802,2** | **111,6** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

7 день

## Сад 12 часов

7 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 170 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 180 | 4,4 | 4,4 | 15 | 119 | 0,6 | 15,00 ₽ |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,2 | | 9,1 | 37 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2012 | 67 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **8,5** | **11** | **43,3** | **305** | **0,8** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2018 | 79 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 44 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" (картофель, морковь, огурец маринованный, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное) | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 10,00 ₽ |
| 2013 | 97 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, огурцы соленые, перловка, сметана 15% жирности, суповой набор из куры) | 180 | 2 | 5,2 | 12,2 | 108 | 4,9 | 15,00 ₽ |
| 2012 | 395 | КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, филе куриное, хлеб пшеничный, лук, сухари панировочные, масло подсолнечные) | 70 | 8,2 | 4,8 | 9,7 | 116 | 0 | 34,00 ₽ |
| 2013 | 297 | МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное) | 130 | 4,9 | 8,4 | 31,1 | 220 | 1,2 | 11,00 ₽ |
| 2018 | 528 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки,лимоны, сахар песок) | 180 | 0,3 | 0,2 | 17,6 | 75 | 3,2 | 9,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **19,5** | **21,6** | **91,4** | **648** | **18,4** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2013 | 467 | КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 15,00 ₽ |
| 2018 | | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ пряники | 26 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,4** | **8,4** | **43,6** | **281,8** | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 325 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог, манка, яйца куриные (шт.), сахар,масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, кисель плодово-ягодный) | 160/40 | 9,4 | 15,2 | 28,4 | 288 | 0,5 | 50,48 ₽ |
| 2008 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **380** | **13,5** | **15,6** | **66,8** | **461,4** | **0,5** | |
| **Всего** | | | | **50,8** | **58,8** | **254,5** | **1759,2** | **24,9** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____

# МЕНЮ

8 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 247 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 180 | 6,3 | 7,8 | 25,9 | 200 | 0,6 | 14,00 ₽ |
| 2012 | 100 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| к/к | 507 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **10,4** | **14,1** | **54,1** | **386** | **0,8** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 45 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста, лук, сахар, масло растительное) | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 4,00 ₽ |
| 2012 | 147 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, суповой набор из куры, сметана 15% жирности) | 180 | 1,6 | 3,1 | 6,8 | 62 | 8,9 | 18,00 ₽ |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ печень говяжья, масло растительное,сметана, мука | 50/30 | 6,8 | 7,2 | 1 | 97 | 9,8 | 34,00 ₽ |
| 2012 | 316 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое) | 130 | 3 | 5,2 | 32,2 | 188 | 6,2 | 13,00 ₽ |
| 2008 | АКТ | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты) | 180 | | | 18,7 | 74,8 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **650** | **18,9** | **19,9** | **95,4** | **640,8** | **24,9** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 483 | ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль, сахар, яйцо, масло сливочное, филе куринное, томатная паста, сыр, масло растительное, сметана) | 50 | 4,7 | 6,7 | 23,2 | 173 | 0,2 | 16,00 ₽ |
| 2008 | 468 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко | 150 | 5,6 | 5 | 9,1 | 104 | 1,4 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **10,3** | **11,7** | **32,3** | **277** | **1,6** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 353 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое) | 50/20 | 5,8 | 10,2 | 9,9 | 154,6 | 0,3 | 15,20 ₽ |
| 2012/2008 | 434/380 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ+МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (картофель, морковь,молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 90/40 | 3,9 | 4,4 | 16,8 | 122,4 | 6,2 | 19,00 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **425** | **13,8** | **15** | **65,1** | **450,4** | **7,3** | |
| **Всего** | | | | **56,9** | **64,5** | **263,5** | **1871,2** | **126,8** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Согласовано

_____

# МЕНЮ

9 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 266 | КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | 180 | 4,6 | 9,8 | 25,3 | 209 | 0,5 | 14,00 ₽ |
| 2012 | 514 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,2 | 1,7 | 17,5 | 95 | 0,4 | 11,00 ₽ |
| 2012 | 102 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, повидло) | 30 | 2,2 | 0,9 | 21 | 101 | 0 | 6,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **9** | **12,4** | **63,8** | **405** | **0,9** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 4 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,5** | **46** | **4** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (свекла, чеснок, масло растительное) | 40 | 0,9 | 4,9 | 4,6 | 67 | 7,7 | 9,00 ₽ |
| 2008 | 160 | СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из куры) | 180 | 1,9 | 4,9 | 9,9 | 94 | 5,8 | 25,00 ₽ |
| 2012 | 393 | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок) | 50/30 | 10 | 16,8 | 9,1 | 226 | 1 | 28,00 ₽ |
| 2012 | 434 | КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 4,8 | 5,3 | 30,3 | 187 | 0 | 9,00 ₽ |
| 2012 | 488 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок) | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,5 | 69 | 1,4 | 7,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **650** | **20,7** | **31,6** | **85,3** | **712** | **9,9** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2008 | 468 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (снежок) | 150 | 4 | 3 | 6 | 96 | 1,4 | 16,00 ₽ |
| 2012 | | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье | 26 | 6,5 | 4,8 | 28,9 | 183 | 0 | 5,73 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **10,5** | **7,8** | **34,9** | **279** | **1,4** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2018 | АКТ | КОТЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 70 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 130 | 0,2 | 26,00 ₽ |
| 2012 | 428 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок) | 150 | 3,2 | 4,9 | 13,2 | 111 | 26,1 | 13,47 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 25,6 | 122 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **425** | **14,7** | **12,9** | **56,7** | **404** | **26,3** | |
| **Всего** | | | | **55,3** | **65,1** | **250,2** | **1846** | **42,5** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

10 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2013 | 170 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 5,2 | 4,8 | 17,1 | 132 | 0,6 | 12,00 ₽ |
| 2012 | 97 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый)) | 30 | 4,5 | 3,8 | 14,6 | 112 | 0,1 | 6,00 ₽ |
| 2013 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **11,2** | **9,7** | **42,9** | **305** | **0,9** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| | акт | САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, яйцо) | 40 | 0,8 | 5 | 8,2 | 81 | 1,9 | 12,00 ₽ |
| 2008 | 115 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, суповой набор из куры, хлеб пшеничный в/с) | 180 | 7,6 | 7,3 | 16,2 | 162 | 5,4 | 25,00 ₽ |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое) | 200 | 7,9 | 8,4 | 29,2 | 225 | 0,8 | 32,00 ₽ |
| 2012 | 538 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,1 | 94 | 1,4 | 6,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **19,6** | **21,4** | **92,9** | **646** | **9,5** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли с фруктово-ягодной начинками) | 20 | 1,4 | 1,6 | 37,5 | 172 | 0 | 5,73 ₽ |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **170** | **7** | **6,5** | **46,8** | **276,8** | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2018 | АКТ | ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, мука пшеничная высш.сорт) | 50/30 | 6,2 | 6,5 | 6,1 | 107,7 | 0,7 | 26,47 ₽ |
| 2018 | 170 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 3,1 | 8,1 | 20,9 | 168,9 | 12,4 | 30,00 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2018 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **415** | **13,4** | **15** | **65,4** | **450** | **8,2** | |
| **Всего** | | | | **54,7** | **56,4** | **264,6** | **1794,8** | **106,31** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

11 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 268 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 5,5 | 6,2 | 27,9 | 189 | 0,5 | 13,00 ₽ |
| 2012 | 97 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый)) | 30 | 4,5 | 3,8 | 14,6 | 112 | 0,1 | 6,00 ₽ |
| 2013 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **11,5** | **11,1** | **53,7** | **362** | **0,8** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2012 | акт | САЛАТ СВЕКОЛКА свекла,яблоко, масло растительное | 40 | 0,4 | | 1,2 | 7 | 5 | 13,00 ₽ |
| 2012 | 76 | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, суповой набор из куры) | 180 | 7,9 | 6 | 17,1 | 154 | 4 | 28,00 ₽ |
| 2012 | 288 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, яйцо, молоко, мука, соль, масло сливочное) | 80 | 2,4 | 5,4 | 7,3 | 88 | 0,4 | 32,20 ₽ |
| 2012 | 297 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 4,9 | 8,4 | 31,1 | 220 | 0 | 11,00 ₽ |
| 2018 | акт | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок) | 180 | | | | 18,7 | 74,8 | 3,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **650** | **18,8** | **20,4** | **91,6** | **627,8** | **9,4** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко | 150 | 5,6 | 5 | 9,1 | 104 | 0,6 | 13,00 ₽ |
| 2008 | | БАТОНЧИК ТВОРОЖНЫЙ (Творог, яйцо, мука, соль, сахар, сода, мука, вода) | 50 | 2,5 | 3,7 | 34,3 | 182 | 0 | 9,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **8,1** | **8,7** | **43,4** | **286** | **0,6** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2013 | 307 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо куриное, молоко, масло сливочное) | 200 | 9,7 | 14,2 | 26,6 | 273 | 0,5 | 32,00 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,8** | **14,6** | **65** | **446,4** | **0,5** | |
| **Всего** | | | | **55,7** | **58,6** | **270,3** | **1839,2** | **26,6** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

12 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 273 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 6,8 | 7 | 33,4 | 225 | 0,5 | 10,00 ₽ |
| 2012 | 67 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 514 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,4 | 11,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **12,1** | **14,4** | **64,5** | **437** | **0,9** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый) | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 44 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" (картофель, морковь, огурец маринованный, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное) | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 10,00 ₽ |
| 2008 | 135 | СУП ХАРЧО ( картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, суповой набор из куры, томатная паста) | 180 | 3,6 | 4 | 17,3 | 120 | 4,8 | 18,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ПЕТУШОК" (филе куриное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничный в/с, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое) | 50/30 | 1,4 | 5,3 | 8,1 | 86 | 0,6 | 29,99 ₽ |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 5,7 | 6,3 | 24,3 | 177 | 8,8 | 11,00 ₽ |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок) | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,1 | 94 | 1,4 | 6,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **650** | **18,8** | **21,4** | **91,1** | **636** | **23,5** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир | 150/8 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 14,00 ₽ |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 26 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 5,73 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,4** | **8,4** | **43,6** | **281,8** | **1,1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 189 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ творог 9,0%, манная крупа, яйца, сахар песок, ванилин, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, молоко пастер. 2,5% ,мука) | 160/40 | 9,4 | 15,2 | 28,4 | 288 | 0,4 | 50,48 ₽ |
| 2012 | 458 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **385** | **13,5** | **15,6** | **66,8** | **461,4** | **0,4** | |
| **Всего** | | | | **53,7** | **62** | **275,5** | **1879,2** | **26,91** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____

# МЕНЮ

13 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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) | 180 | 5,2 | 4,8 | 17,1 | 132 | 0,6 | 12,00 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **400** | **9,3** | **11,1** | **45,3** | **318** | **0,8** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2018 | акт | БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр голландский, чеснок) | 40 | 4,3 | 3,8 | 20,5 | 135 | 3 | 11,00 ₽ |
| 2008 | 76 | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, сахар песок, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из куры, томатная паста, лимонная кислота) | 180 | 4,4 | 7,1 | 9,7 | 121 | 6,4 | 14,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (фарш куриный из окорочков, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 70 | 2,2 | 3,5 | 11,9 | 89 | 0,3 | 34,00 ₽ |
| 2012 | 414 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности) | 130 | 5,5 | 5 | 20,2 | 148 | 0,3 | 13,00 ₽ |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок, лимон) | 180 | 0,3 | 0,2 | 17,6 | 75 | 3,2 | 7,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **19,9** | **20,2** | **96,1** | **652** | **13,2** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 483 | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 4 | 6 | 26 | 174 | 0 | 8,00 ₽ |
| 2012 | 401 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко) | 150 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 0,6 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **9,8** | **11** | **34** | **275** | **0,6** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 258 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 6,5 | 6,4 | 1,3 | 88,8 | 0,5 | 13,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 3,1 | 8,1 | 20,9 | 168,9 | 12,4 | 30,00 ₽ |
| 2008 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 15 | 60 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2018 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **385** | **13,5** | **14,9** | **65,5** | **450,1** | **8,3** | **192,05 ₽** |
| **Всего** | | | | **56** | **61** | **257,5** | **1812,1** | **26,9** | |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

14 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 180 | 6,3 | 7,8 | 25,9 | 200 | 0,6 | 14,00 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый)) | 30 | 4,5 | 3,8 | 14,6 | 112 | 0,1 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 397 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,5 | 11,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **13,5** | **13,8** | **54,6** | **399** | **1,2** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый) | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, картофель, соленые огурцы,масло подсолнечное | 40 | 0,7 | 4,9 | 4 | 62 | 1,8 | 12,00 ₽ |
| 2012 | 80 | ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, суповой набор из куры) | 180 | 1,6 | 3,1 | 6,8 | 62 | 8,9 | 18,00 ₽ |
| 2012 | | КУРА "АППЕТИТНАЯ" (кура, лук, морковь, масло, томатная паста) | 50/30 | 9,4 | 14,3 | 26,6 | 272,7 | 12,6 | 29,47 ₽ |
| 2008 | 316 | РИС ПРИПУЩЕНЫЙ (рис, соль, масло сливочное) | 130 | 4,5 | 6,8 | 20,3 | 142,4 | 1,6 | 13,00 ₽ |
| 2013 | 488 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки свежие, сахар песок) | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,1 | 94 | 1,4 | 3,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **650** | **15** | **23** | **76,7** | **574,7** | **27,2** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт | 150 | 5,8 | 5 | 13 | 126 | 1,4 | 15,00 ₽ |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ пряник | 26 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 5,73 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,6** | **8,5** | **47,3** | **303** | **1,4** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 312 | КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (филе куриное, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 70 | 3,9 | 7,5 | 8,9 | 118,7 | 0 | 32,00 ₽ |
| 2013 | 297 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 4,1 | 7,1 | 21 | 164,3 | 0 | 11,00 ₽ |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,3** | **15** | **65,3** | **449,2** | **26,1** | |
| **Всего** | | | | **51,3** | **62,5** | **253,4** | **1788,9** | **49,6** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

15 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 5,4 | 6,4 | 30,4 | 202 | 0,5 | 14,00 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **400** | **9,5** | **12,7** | **58,6** | **388** | **0,7** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| | акт | САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, яйцо) | 40 | 0,8 | 5 | 8,2 | 81 | 1,9 | 12,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, перловка, морковь, лук, масло растительное, суповой набор) | 180 | 7,1 | 7,1 | 21 | 176,3 | 3,2 | 22,00 ₽ |
| 2108 | акт | ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное) | 200 | 9,4 | 14,3 | 26,6 | 272,7 | 6,3 | 32,20 ₽ |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,1 | 84 | 79,2 | 7,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **18,8** | **21,7** | **91,3** | **647,2** | **102,1** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2018 | АКТ | БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), дрожжи, мармелад желейный формовой) | 50 | 2,7 | 4,6 | 24 | 149 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **8,3** | **9,5** | **33,3** | **253,8** | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2018 | акт | ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ (минтай с/м, яйцо куриное, лук, масло растительное, сухари панировочные) | 50/30 | 4,6 | 6,4 | 3,7 | 90,8 | 0,7 | 40,00 ₽ |
| 2012 | 254 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 7,3 | 7,9 | 21,1 | 186 | 0,3 | 13,00 ₽ |
| 2008 | 503 | ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **415** | **13,6** | **15,2** | **73,2** | **484,2** | **5,4** | |
| **Всего** | | | | **52,1** | **61,3** | **266,3** | **1836,2** | **113,2** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____

# МЕНЮ

16 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 180 | 4,8 | 6,5 | 29 | 194 | 0,6 | 19,00 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, повидло) | 30 | 4,4 | 3,7 | 14,6 | 110 | 0,1 | 6,00 ₽ |
| 2008 | 433 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,4 | 11,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **11,9** | **12,4** | **57,7** | **391** | **1,1** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 44 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" (картофель, морковь, лук, огурец маринованный, горошек зеленый ,масло | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 10,00 ₽ |
| 2012 | 128 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, суповой набор из куры, лимонная кислота) | 180 | 4,9 | 9,6 | 19,7 | 186 | 5 | 20,00 ₽ |
| 2013 | 412 | ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 50/20 | 4,4 | 3,4 | 14,3 | 106 | 0,3 | 32,15 ₽ |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 4,9 | 8,4 | 31,1 | 220 | 0 | 11,00 ₽ |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,1 | 94 | 1,4 | 6,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **17,9** | **22,1** | **105,6** | **697** | **10,2** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 469 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 2,5 | 5,7 | 20,9 | 146 | 0 | 4,00 ₽ |
| 2012 | 401 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко) | 150 | 5,6 | 5 | 9,1 | 104 | 0 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **8,1** | **10,7** | **30** | **250** | **0** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2013 | 159 | ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные) | 80 | 4,8 | 7,8 | 4,3 | 106,6 | 0,5 | 22,05 ₽ |
| 2008 | 434 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль) | 130 | 3,5 | 3,8 | 15 | 108,8 | 5,5 | 11,00 ₽ |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **415** | **13,4** | **15** | **63** | **422,4** | **9,1** | |
| **Всего** | | | | **54,8** | **64** | **272,9** | **1877,4** | **22,4** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

17 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 414 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 7,9 | 7,3 | 33,3 | 231 | 0,5 | 14,68 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **12** | **13,6** | **61,5** | **417** | **0,7** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 44 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста, лук, масло растительное, сахар) | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 4,00 ₽ |
| 2012 | 82 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, суповой набор из куры) | 180 | 3,6 | 4 | 17,3 | 119,6 | 4,8 | 25,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" ( филе куринное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 70 | 5,1 | 7 | 12,3 | 133 | 0,3 | 34,00 ₽ |
| 2012 | 316 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, масло сливочное, молоко) | 130 | 3 | 5,2 | 32,2 | 188 | 6,2 | 9,00 ₽ |
| | | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок) | 180 | | | 8,7 | 35 | 0 | 3,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **18,9** | **21,1** | **92,4** | **636,7** | **30,7** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК кефир | 150/8 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 14,00 ₽ |
| 2012 | 483 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высший сорт | 26 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 5,73 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,4** | **8,4** | **43,6** | **281,8** | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | АКТ | ПУДИНГ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, яйцо, лук, сухарь панировочный) | 50 | 3,8 | 8 | 1,2 | 92 | 0,3 | 25,47 ₽ |
| 2013 | 429 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко, масло сливочное) | 130 | 5,7 | 6,3 | 24,3 | 177 | 4,5 | 11,00 ₽ |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок,чай, лимон) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 4,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **415** | **13,6** | **14,7** | **64,3** | **445,6** | **0,5** | |
| **Всего** | | | | **53,8** | **60** | **271,3** | **1844,1** | **36,9** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

18 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вермишель) | 180 | 4,4 | 4,7 | 15 | 119 | 0,6 | 12,00 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,5 | 11,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **9,7** | **12,1** | **46,1** | **331** | **1,1** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый) | 100 | 1,9 | 2,2 | 9,5 | 63 | 2 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **100** | **1,9** | **2,2** | **9,5** | **63** | **2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2012 | акт | БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное, чеснок) | 40 | 0,9 | 2,4 | 4,6 | 45 | 7,1 | 11,00 ₽ |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из куры) | 180 | 1,6 | 3,1 | 6,8 | 62 | 7,6 | 18,00 ₽ |
| 2018 | АКТ | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (филе куриное, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое) | 70 | 7 | 5,2 | 14,9 | 134,4 | 0,2 | 19,00 ₽ |
| 2012 | 321 | КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (перовка, гречка, масло, молоко) | 130 | 5,7 | 6,3 | 24,3 | 177 | 8,8 | 9,00 ₽ |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,1 | 84 | 79,2 | 7,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **20,9** | **21** | **91,3** | **651** | **96,3** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2008 | акт | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряник) | 26 | 3,6 | 6,6 | 22,7 | 166 | 4,5 | 12,00 ₽ |
| 2008 | 435 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко | 150 | 5,8 | 5 | 13 | 126 | 1,4 | 13,00 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **10,1** | **9,1** | **33,4** | **262** | **1,4** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 235 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог , яйца, сахар песок, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, ванилин, | 170/30 | 10 | 15,1 | 21,7 | 262,7 | 0,2 | 46,47 ₽ |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 3,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **385** | **14,1** | **15,5** | **60,1** | **436,1** | **0,2** | |
| **Всего** | | | | **56,7** | **59,9** | **240,4** | **1743,1** | **101** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

19 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая цен-ность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 6,5 | 6,3 | 32,1 | 211 | 0,5 | 12,32 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, повидло) | 30 | 4,4 | 3,7 | 14,6 | 110 | 0,1 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 1,5 | 1,1 | 11,2 | 61 | 0,2 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **12,4** | **11,1** | **57,9** | **382** | **0,8** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 4 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | **4** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 2008 | 44 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, яблоко, масло растительное) | 40 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,6 | 13,00 ₽ |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, суповой набор из куры) | 180 | 3,5 | 6,2 | 14,2 | 126,6 | 6,2 | 20,00 ₽ |
| 2012 | 289 | КОЛБАСКИ "МАЛЮТКА"С СОУСОМ (филе куриное, рис, лук репчатый, мука, масло подсолнечное рафинированое) | 50/20 | 8,2 | 4,8 | 9,7 | 114,8 | 0,3 | 33,00 ₽ |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 4,9 | 8,4 | 31,3 | 220 | 0 | 11,00 ₽ |
| 2013 | 498 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сушеный, сахар песок) | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,1 | 84 | 78,2 | 7,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **19,1** | **19,7** | **83** | **597,8** | **90** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "Снежок" | 150 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 0,6 | 16,00 ₽ |
| 2008 | акт | МАННИК (Сметана, мука, яйцо, соль, сахар, сухарь панировочный, сода, масло растительное, манка) | 50 | 3,6 | 6,6 | 22,7 | 166 | 4,5 | 19,00 ₽ |
| **Итого** | | | **176** | **7,6** | **8,5** | **42,3** | **278,9** | **0,6** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 2012 | 321 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 9,7 | 14,2 | 26,6 | 273 | 8,6 | 30,00 ₽ |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, лимон, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,2 | 43 | 0,8 | 4,00 ₽ |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **405** | **13,5** | **17,2** | **62,7** | **461** | **9,7** | |
| **Всего** | | | | **56,1** | **60,3** | **262,7** | **1835,8** | **24,5** | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер

Согласовано

_____ //

# МЕНЮ

20 день

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2012 | 274 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, сахар) | 180 | 5,5 | 4,6 | 21,1 | 147,8 | 0,7 | 14,00 ₽ |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 30 | 2,6 | 5,2 | 17 | 125 | 0 | 6,00 ₽ |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,7 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,5 | 11,00 ₽ |
| **Итого** | | | **390** | **10,8** | **12** | **52,2** | **359,8** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий) | 1 шт | 3,5 | 3,8 | 16,6 | 117 | 3 | 18,00 ₽ |
| **Итого** | | | **1 шт** | **3,5** | **3,8** | **16,6** | **117** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| | акт | САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, яйцо) | 40 | 0,8 | 5 | 8,2 | 81 | 1,9 | 12,00 ₽ |
| 2008 | 99 | СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, суповой набор из куры, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 180 | 7,9 | 6 | 17,1 | 154 | 4 | 28,00 ₽ |
| 2012 | 306 | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 70 | 4,4 | 3,4 | 14,3 | 105,4 | 0,3 | 29,00 ₽ |
| | | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 3,1 | 8,1 | 20,9 | 168,9 | 12,4 | 30,00 ₽ |
| 2012 | 373 | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,1 | 84 | 79,2 | 3,00 ₽ |
| 2018 | 115 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной) | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84 | 0 | 3,72 ₽ |
| **Итого** | | | **640** | **20,1** | **23,3** | **90,2** | **662,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 13,00 ₽ |
| 2008 | | БУЛОЧКА "ШКОЛЬНАЯ" ( мука высш.сорт) | 50 | 1,8 | 3,5 | 34,3 | 177 | 0 | 5,00 ₽ |
| **Итого** | | | **200** | **7,4** | **8,4** | **43,6** | **281,8** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с) | 20 | 3,9 | 0,4 | 28,3 | 132,4 | 0 | 2,00 ₽ |
| 2018 | 274 | КАША ДРУЖБА (рис, пшено, сахар, молоко, масло сливочное) | 130 | 3,8 | 3,8 | 8,7 | 84,2 | 0,2 | 14,00 ₽ |
| 2012 | | ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИННЫЕ С СОУСОМ (Филе куринное, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо, томатная паста, морковь, мука) | 50/30 | 6,4 | 7,4 | 14,3 | 105,4 | 0,3 | 22,05 ₽ |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый) | 180 | 0,2 | | 10,1 | 41 | 0 | 2,00 ₽ |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная) | 5 | | | | | 0 | 0,13 ₽ |
| **Итого** | | | **415** | **13,5** | **15** | **65,2** | **450** | | |
| **Всего** | | | | **55,3** | **62,5** | **267,8** | **1871** | | **192,05 ₽** |

_____

Заведующий д/с

Повар

Медицинский работник

Бухгалтер