

Согласовано:

Заведующая МБДОУ

«ЦРР-Детский сад № 9»






Утверждаю:

ИП Menyshatov С.Н.



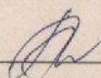
**Примерное циклическое 20-ти дневное меню
для питания детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 12-ти часовым
пребыванием в дошкольном общеобразовательном учреждении на весенне -
летний период**

При составлении меню были использованы:

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

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

Разработано: технолог Тришканова Г. А.



L

1 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2013	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5	13,00 Р
2013	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мукa 1 сорт)	30	2,2	0,9	21	101	0	6,00 Р
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 Р
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 Р
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ Квашеная капуста, лук, масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 Р
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 Р
2013	397	ГУЛЯШ МЯСНОЙ филе куриное, лук, томатная паста, соль, масло растительное	50/20	2,4	5,4	7,3	88	0,6	28,05 Р
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 Р
	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			18,7	74,8	0	3,00 Р
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
	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 Р
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 Р
2012	274	ШНИЦЕЛЬ КУРИННЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, лук, хлеб пшеничный, масло, томатная паста, морковь, мука)	50/20	9,4	14,6	26,5	276	0,6	24,90 Р
2013	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8	4,00 Р
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			405	13,5	15	65,2	451,4	1,4	
Всего				56,7	60,1	271,4	1863	17,1	184,80 Р

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	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2013	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,9	7,1	34,5	231	0,5	10,00 Р
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 Р
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2012	акт	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ морковь, масло растительное, зеленый горошек	40	0,4		1,2	7	5	11,00 Р
2018	92	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, томатное пюре, чеснок, вода питьевая, суповой набор из кури,	180	4,4	7,1	14,2	139	6,1	19,00 Р
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,1	7	12,3	133	0,2	34,00 Р
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 Р
2013	484	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 Р
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (“снежок” кисломолочный продукт)	150	5,8	5	8	101	0	16,00 Р
Итого			176	7,6	8,5	42,3	278	0	
Ужин									
2013	322	БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ рис, молоко, яйцо, сахар, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное, мука	200	10	15,1	21,7	262,7	0,2	39,22 Р
2013	516	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	180			15	60	0	3,00 Р
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			385	13,9	15,5	65	455,1	0,5	
Всего				53,4	60,7	271,3	1850,1	19,8	184,80 Р

3 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	270	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5	12,32 Р
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 Р
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 Р
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 Р
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 Р
2008	135	СУП ХАРЧО (картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, суповой набор из кури, томатная паста)	180	3,6	4	17,3	120	4,8	18,00 Р
2012	386	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, мука, томатная паста, морковь, лук, вода, соль)	50/20	4,4	3,4	14,3	106	0,3	25,75 Р
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное)	130	7,3	7,9	21,1	186	0,3	14,15 Р
2012	485	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, лимон)	180	0,3	0,2	17,6	75	3,2	7,00 Р
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2008		кондитерские изделия печенье сахарное мука высш. Сорт	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 Р
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 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байжувый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			405	13,5	15	65	448,8	0,4	
Всего				57,7	60,6	280,7	1909,6	30,1	184,80 Р

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2018	АКТ	КАША "ЯНТАРНАЯ" (молоко, пшено, яблоки, сахар, масло сливочное)	180	7,1	9,4	35,3	256	1,2	14,00 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ картофель отварной, соленые огурцы, масло растительное	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7	12,00 Р
2008	149	СУП С БОБОВЫМИ (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, вода питьевая)	180	4,3	3,9	14,9	112	4,1	28,00 Р
2012	АКТ	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ филе куриное, фарш куриный, томатная паста, мука, лук, масло растительное	50/30	4,4	3,4	14,3	106	0,3	34,00 Р
2008	434	КАПУСТА ТУШЕНАЯ капуста, морковь, лук, томатная паста, соль	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8	11,00 Р
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 Р
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2012	589	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мармелад, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,4	5	27,9	175	0	6,00 Р
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	24,95 Р
2012	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10	41	0,8	3,00 Р
	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	5						0,13 Р
Итого			405	13,5	14,7	65	446,1	6,3	
Всего				55,7	62	266,4	1860,1	104,3	184,80 Р

МЕНЮ

Сад 12 часов

5 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	5,9	27,2	183	0,4	13,00 Р
2012	497	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 Р
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 Р
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 Р
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 Р
2012	АКТ	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), суповой набор из кури)	180	4,8	6,6	10	120	4,8	24,00 Р
2012	412	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,4	3,4	14,3	106	0,3	29,00 Р
2013	388	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6	8	30,5	218	0	9,00 Р
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			18,7	74,8	0	3,00 Р
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			640	18,9	21	91,5	634,8	8,4	
Полдник									
2018	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко пастеризованное	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 Р
2008		кондитерские изделия (вафли)	20	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 Р
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	18,22 Р
2012	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,5	6	25	156	7,2	13,00 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		9,1	37	0	4,00 Р
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			405	13,8	14,9	65,9	453,1	17	
Всего				55,7	60	273,5	1868,7	28,1	184,80 Р

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	180	4,8	6,5	29,2	195	0,6	19,00 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сыр, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
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 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ Квашеная капуста, лук, масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 Р
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 Р
2012	АКТ	ЖАРКОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (индейка консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, картофель)	200	9,2	10,8	33,4	269	11,4	32,20 Р
2012	398	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2	7,00 Р
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
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 Р
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	31,75 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			405	13,8	14,6	65	446,4	0,5	
Всего				52,7	62,6	253,4	1802,2	111,6	184,80 Р

7 день

МЕНЮ

Сад 12 часов

8 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	247	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,3	7,8	25,9	200	0,6	14,00 Р
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшени.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,7	5,2	17,5	128	0	6,00 Р
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2012	акт	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ морковь, масло растительное, зеленый горошек	40	0,4		1,2	7	5	11,00 Р
2012	147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, сметана 15% жирности)	180	1,6	3,1	6,8	62	8,9	18,00 Р
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ печень говяжья, масло растительное,сметана, мука	50/30	6,8	7,2	1	97	9,8	34,00 Р
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое)	130	3	5,2	32,2	188	6,2	13,00 Р
2008	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты)	180			18,7	74,8	0	3,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			650	18,9	19,9	95,4	640,8	24,9	
Полдник									
2012	483	кондитерское изделие вафли	50	4,7	6,7	23,2	173	0,2	16,00 Р
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,6	5	9,1	104	1,4	13,00 Р
Итого			200	10,3	11,7	32,3	277	1,6	
Ужин									
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	5,8	10,2	9,9	154,6	0,3	10,95 Р
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 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			425	13,8	15	65,1	450,4	7,3	
Всего				56,9	64,5	263,5	1871,2	126,8	184,80 Р

Заведующий д/с

[illegible]

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	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	266	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,6	9,8	25,3	209	0,5	14,00 Р
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 Р
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 Р
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 Р
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (свекла, чеснок, масло растительное)	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7	9,00 Р
2008	160	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	1,9	4,9	9,9	94	5,8	25,00 Р
2012	393	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок)	50/30	10	16,8	9,1	226	1	28,00 Р
2012	434	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	5,3	30,3	187	0	9,00 Р
2012	488	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0,1	0,1	16,5	69	1,4	7,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2012		кондитерские изделия печенье	26	6,5	4,8	28,9	183	0	5,73 Р
Итого			176	10,5	7,8	34,9	279	1,4	
Ужин									
2018	акт	КОТЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,4	7,6	7,8	130	0,2	13,75 Р
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 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	25,6	122	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			425	14,7	12,9	56,7	404	26,3	
Всего				55,3	65,1	250,2	1846	42,5	184,80 Р

МЕНЮ

Сад 12 часов

10 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2013	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,2	4,8	17,1	132	0,6	12,00 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ Квашеная капуста, лук, масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 Р
2008	115	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, суповой набор из кури, хлеб пшеничный в/с)	180	7,6	7,3	16,2	162	5,4	25,00 Р
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,9	8,4	29,2	225	0,8	32,00 Р
2012	538	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 Р
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 рафинированное, морковь, мука пшеничная высш.сорт)	50/30	6,2	6,5	6,1	107,7	0,7	26,22 Р
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 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			415	13,4	15	65,4	450	8,2	
Всего				54,7	56,4	264,6	1794,8	106,31	184,80 Р

Заведующий д/с

МЕНЮ

Сад 12 часов

11 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	6,2	27,9	189	0,5	13,00 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 Р
Итого			390	8,5	11	43,3	305	0,8	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 Р
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 Р
2012	76	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	7,9	6	17,1	154	4	28,00 Р
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 Р
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 Р
2018	акт	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180				18,7	74,8	3,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2008		БАТОНЧИК ТВОРОЖНЫЙ (Творог, яйцо, мука, соль, сахар, сода, мука, вода)	50	2,5	3,7	34,3	182	0	9,00 Р
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	26,75 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			405	13,8	14,6	65	446,4	0,5	
Всего				55,7	58,6	270,3	1839,2	26,6	184,80 Р

12 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг- е- тичес кая цен.	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,8	7	33,4	225	0,5	10,00 Р
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 Р
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 Р
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 Р
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 Р
2008	135	СУП ХАРЧО (картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, суповой набор из кури, томатная паста)	180	3,6	4	17,3	120	4,8	18,00 Р
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 Р
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 Р
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			650	18,8	21,4	91,1	636	23,5	
Полдник									
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ пряник	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 Р
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ("снежок" кисломолочный продукт)	150	5,8	5	8	101	0	16,00 Р
Итого			176	7,4	8,4	43,6	281,8	1,1	
Ужин									
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 Р
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	34,23 Р
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			385	13,5	15,6	66,8	461,4	0,4	
Всего				53,7	62	275,5	1879,2	26,91	184,80 Р

МЕНЮ

13 день Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вит а- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	180	5,2	4,8	17,1	132	0,6	12,00 Р
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 Р
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пш.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1	6,00 Р
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 Р
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2012	акт	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ морковь, масло растительное, зеленый горошек	40	0,4		1,2	7	5	11,00 Р
2008	76	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из кури, томатная паста, лимонная кислота)	180	4,4	7,1	9,7	121	6,4	14,00 Р
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (фарш куриный из окорочков, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	2,2	3,5	11,9	89	0,3	34,00 Р
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 Р
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 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			640	19,9	20,2	96,1	652	13,2	
Полдник									
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 Р
2008		кондитерские изделия печенье сахарное мука высш. Сорт	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 Р
Итого			200	9,8	11	34	275	0,6	
Ужин									
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,5	6,4	1,3	88,8	0,5	13,00 Р
2018	АКТ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	8,1	20,9	168,9	12	18,22 Р
2008	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	180			15	60	0	3,00 Р
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			385	13,5	14,9	65,5	450,1	8,3	
Всего				56	61	257,5	1812,1	26,9	184,80 Р

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,3	7,8	25,9	200	0,6	14,00 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 Р
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 Р
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 Р
2012	80	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	180	1,6	3,1	6,8	62	8,9	18,00 Р
2012		КУРА "АППЕТИТНАЯ" (кура, лук, морковь, масло, томатная паста)	50/30	9,4	14,3	26,6	272,7	12,6	29,47 Р
2008	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, соль, масло сливочное)	130	4,5	6,8	20,3	142,4	1,6	13,00 Р
2013	488	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки свежие, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	3,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2008		БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ мука, масло сливочное, дрожжи, сахар	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 Р
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	32,75 Р
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	7,1	21	164,3	0	11,00 Р
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			405	13,3	15	65,3	449,2	26,1	
Всего				51,3	62,5	253,4	1788,9	49,6	184,80 Р

//

15 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг- е- тичес кая цен.	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180	5,4	6,4	30,4	202	0,5	14,00 Р
2013	497	ЧАЙ С САХАРОМ чай, сахар	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 Р
2012	97	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, масло сливочное)	30	4,5	3,8	14,6	112	0,1	6,00 Р
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 Р
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ Квашеная капуста, лук, масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 Р
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 Р
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 Р
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 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			640	18,8	21,7	91,3	647,2	102,1	
Полдник									
2018	АКТ	кондитерское изделие Вафли	50	2,7	4,6	24	149	0	6,00 Р
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	13,00 Р
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	29,75 Р
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 Р
2008	503	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			415	13,6	15,2	73,2	484,2	5,4	
Всего				52,1	61,3	266,3	1836,2	113,2	184,80 Р

МЕНЮ

Сад 12 часов

16 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4,8	6,5	29	194	0,6	19,00 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сыр, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
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 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
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 Р
2012	128	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, суповой набор из кури, лимонная кислота)	180	4,9	9,6	19,7	186	5	20,00 Р
2013	412	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	4,4	3,4	14,3	106	0,3	32,15 Р
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 Р
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,1	94	1,4	6,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			640	17,9	22,1	105,6	697	10,2	
Полдник									
2012	469	МАННИК Молоко, сахар, яйцо, мука	50	2,5	5,7	20,9	146	0	4,00 Р
2012	401	КЕФИР С САХАРОМ кефир с сахаром	150	5,6	5	9,1	104	0	13,00 Р
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 рафинированное, сухари панировочные)	80	4,8	7,8	4,3	106,6	0,5	25,80 Р
2008	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль)	130	3,5	3,8	15	108,8	5,5	11,00 Р
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			415	13,4	15	63	422,4	9,1	
Всего				54,8	64	272,9	1877,4	22,4	184,80 Р

17 день

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сливко-сливочное несоленое)	180	7,9	7,3	33,3	231	0,5	14,68 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 Р
Итого			390	8,5	11	43,3	305	0,8	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 Р
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2018	акт	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ свекла, яблоко, масло растительное	40	0,9	2,4	4,6	45	7,1	9,00 Р
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из кури)	180	3,6	4	17,3	119,6	4,8	25,00 Р
2018	АКТ	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,1	7	12,3	133	0,3	34,00 Р
2012	316	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, масло сливочное, молоко)	130	3	5,2	32,2	188	6,2	9,00 Р
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			8,7	35	0	3,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			640	18,9	21,1	92,4	636,7	30,7	
Полдник									
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	150	5,6	4,9	9,3	104,8	1	15,00 Р
2018		кондитерские изделия пряники	26	1,8	3,5	34,3	177	0	3,72 Р
Итого			176	7,4	8,4	43,6	281,8	1	
Ужин									
2012	АКТ	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, яйцо, лук, сухари панировочный)	50	3,8	8	1,2	92	0,3	23,55 Р
2013	429	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло сливочное	130	5,7	6,3	24,3	177	4,5	11,00 Р
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок,чай, лимон)	180	0,2		10,1	41	0	4,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			415	13,6	14,7	64,3	445,6	0,5	
Всего				53,8	60	271,3	1844,1	36,9	184,80 Р

//

18 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко- сливочное несоленое, вермишель)	180	4,4	4,7	15	119	0,6	12,00 Р
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 Р
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай черный байховый)	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	5,00 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ картофель отварной, соленые огурцы, масло растительное	40	0,9	4,9	4,6	67	7,7	12,00 Р
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из кур)	180	1,6	3,1	6,8	62	7,6	18,00 Р
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (филе куриное, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	7	5,2	14,9	134,4	0,2	19,00 Р
2012	321	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (перовка, гречка, масло, молоко)	130	5,7	6,3	24,3	177	8,8	9,00 Р
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 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			640	20,9	21	91,3	651	96,3	
Полдник									
2012	483	кондитерское изделие вафли	50	4,7	6,7	23,2	173	0,2	16,00 Р
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	150	5,6	5	9,1	104	1,4	13,00 Р
Итого			200	10,3	11,7	32,3	277	1,6	
Ужин									
2012	235	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог , яйца, сахар песок, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, ванилин,	170/30	10	15,1	21,7	262,7	0,2	47,95 Р
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0	3,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			385	14,1	15,5	60,1	436,1	0,2	
Всего				56,7	59,9	240,4	1743,1	101	184,80 Р

//

19 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	6,3	32,1	211	0,5	12,32 Р
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	180	2,7	2,2	14,1	87	0,5	11,00 Р
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 Р
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 Р
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САПАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, яблоко, масло растительное)	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	13,00 Р
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, суловой набор из кури)	180	3,5	6,2	14,2	126,6	6,2	20,00 Р
2012	289	КОЛБАСКИ "МАЛЮТКА"С СОУСОМ (филе куриное, рис, лук репчатый, мука, масло подсолнечное рафинированное)	50/20	8,2	4,8	9,7	114,8	0,3	33,00 Р
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия выш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,9	8,4	31,3	220	0	11,00 Р
2013	498	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сушеный, сахар песок)	180	0,6	0,3	17,1	84	78,2	7,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
Итого			640	19,1	19,7	83	597,8	90	
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (снежок)	150	4	3	6	96	1,4	16,00 Р
2012		кондитерские изделия печенье	26	6,5	4,8	28,9	183	0	5,73 Р
Итого			176	10,5	7,8	34,9	279	1,4	
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	21,90 Р
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, лимон, чай черный байховый)	180	0,2		10,2	43	0,8	4,00 Р
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			405	13,5	17,2	62,7	461	9,7	
Всего				56,1	60,3	262,7	1835,8	24,5	184,80 Р

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2012	274	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5,5	4,6	21,1	147,8	0,7	14,00 Р
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 Р
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	180	1,5	1,1	11,2	61	0,2	3,00 Р
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 Р
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ Квашеная капуста, лук, масло растительное	40	0,6	0,1	1,9	12	12,6	4,00 Р
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	180	7,9	6	17,1	154	4	28,00 Р
2012	306	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,4	3,4	14,3	105,4	0,3	29,00 Р
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	8,1	20,9	168,9	12,4	30,00 Р
2012	373	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	17,1	84	79,2	3,00 Р
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3,2	0,6	16,2	84	0	3,72 Р
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 Р
2008		кондитерские изделия (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,4	1,6	37,5	172	0	5,73 Р
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 Р
2018	274	КАША ДРУЖБА (рис, пшено, сахар, молоко, масло сливочное)	130	3,8	3,8	8,7	84,2	0,2	14,00 Р
2012		ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИННЫЕ С СОУСОМ (Филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо, томатная паста, морковь, мука)	50/30	6,4	7,4	14,3	105,4	0,3	14,22 Р
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байювый)	180	0,2		10,1	41	0	2,00 Р
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	5					0	0,13 Р
Итого			415	13,5	15	65,2	450		
Всего				55,3	62,5	267,8	1871		184,80 Р

