

Утверждаю

МЕДОУ №81 "Островок"

/А.А.Зенченко/

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,16	6,46	20,93	145,45	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный))	195/5	0,12	0,00	5,09	20,75	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб недлительного хранения (батон), повидло)	30/20	2,41	0,87	28,61	125,91	0,04
Итого			400	5,69	7,33	54,63	292,11	0,06
II Завтрак								
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,30	16,00	47,00	10,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
Итого			180	0,40	0,30	24,54	79,59	10,64
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох шлифованный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,60	3,57	24,80	127,95	3,86
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135/14	3,29	5,30	12,97	106,16	22,16
2012	282	КОТЛЕТА СВИННАЯ (свинина мясная, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, хлеб недлительного хранения (батон), соль йодированная)	80	15,06	19,40	8,23	242,88	0,47
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,79	0,05	17,57	67,55	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			639	29,14	28,81	86,85	646,39	26,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	180	5,24	5,59	7,86	99,52	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (капуста белокочанная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое, дрожжи, сахар песок, соль йодированная)	70	6,13	6,44	35,91	222,90	9,08
Итого			250	11,37	12,03	43,77	322,42	9,08
Ужин								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жирности, сметана 15% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	26,06	18,99	20,83	362,85	0,01
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,97	2,39	6,62	51,94	0,13
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	2,69	2,80	10,05	76,01	0,44
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			480	32,05	25,05	52,92	569,37	0,58
Всего				78,65	73,52	262,71	1 909,88	46,85

Утверждаю

МБДОУ №81 "Островок"

(Зенченкова А.А.)

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ. (крупа манная, молоко пастер 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,44	7,67	23,16	179,32	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (напиток кофейный (без кофеина), сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности)	200	3,11	3,20	10,80	86,60	0,54
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	19	4,66	5,42	0,29	67,26	0,13
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			399	15,54	17,16	49,67	411,75	1,33
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	15	1,13	1,50	10,95	62,55	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	180	5,24	5,59	7,86	99,52	0,00
Итого			195	6,37	7,09	18,81	162,07	0,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,98	2,05	5,80	42,75	8,74
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	190/12	2,29	5,42	17,03	112,62	3,84
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б\к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	17,48	13,42	16,11	262,72	6,63
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,63	0,04	16,39	63,48	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			672	24,78	21,42	78,61	583,42	19,21
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
2012	485	БУЛОЧКА "К ПОЛДНИКУ" (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	70	3,26	2,08	20,67	114,16	0,00
2008		ГРУША (груша)	100	0,40	0,30	15,00	47,00	5,00
Итого			250	3,66	2,38	44,21	193,75	5,64
Ужин								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	13,65	20,56	12,37	298,55	0,52
2008	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сахар песок, крахмал картофельный, сок фруктовый)	200	0,00	0,00	89,53	77,04	0,74
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			430	15,98	21,43	117,32	454,16	1,26
Всего				66,33	69,48	308,62	1 805,15	27,44

Утверждаю

МБДОУ №81 "Островок"

/Зенченкова А.А./

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная)	190	8,57	10,63	34,01	260,17	0,94
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный), молоко пастер. 3,2% жирности)	175/5	3,50	3,72	10,06	88,58	0,64
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
го			400	14,40	15,22	59,49	427,32	1,58
II Завтрак								
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,30	16,00	47,00	10,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
Итого			180	0,40	0,30	24,54	79,59	10,64
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	175/5	1,32	4,16	7,40	64,87	7,91
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,39	4,15	35,24	196,04	0,00
2012	282	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ (свинина мясная, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, хлеб недлительного хранения (батон))	80	12,71	19,56	5,49	224,81	0,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,69	0,04	17,90	68,98	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			640	23,51	28,40	89,31	656,55	8,07
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	180	5,24	5,59	7,86	99,52	0,00
2008	453	ВАТРУШКА (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, творог 9% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	70	7,11	5,54	33,12	210,84	0,00
Итого			250	12,35	11,13	40,98	310,36	0,00
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	3,79	10,36	25,14	193,41	12,16
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), хлеб недлительного хранения (батон), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,85	4,65	6,57	144,17	0,32
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный))	195/5	0,12	0,00	5,09	20,75	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			460	21,09	15,88	52,22	436,90	12,50
Всего				71,75	70,93	266,54	1 910,72	32,79

Утверждаю

МБДОУ №81 "Островок"

/Зенченкова А.А./

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	170	11,45	13,45	3,78	191,36	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	1,70	1,71	7,49	51,82	0,26
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	19	4,66	5,42	0,29	67,26	0,13
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			399	20,14	21,45	26,98	389,01	0,75
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 4,0% жирности)	180	5,04	7,20	9,00	120,60	0,54
		ЗЕФИР (зефир)	15	0,08	0,02	11,93	47,00	0,00
Итого			195	5,12	7,22	20,93	167,60	0,54
Обед								
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	3,49	3,23	17,29	96,41	4,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,24	7,86	21,68	143,52	8,61
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, хлеб недлительного хранения (батон), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	16,30	18,89	9,58	230,56	0,78
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,69	0,04	17,90	68,98	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			640	27,12	30,51	89,73	647,32	13,52
Полдник								
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,30	16,00	47,00	10,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,89	2,03	5,64	41,70	7,50
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			270	3,62	3,20	45,60	199,86	18,14
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сметана 15% жирности, сушеные абрикосы без косточки (курага), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	200	24,84	15,69	20,67	326,57	0,09
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,68	0,11	7,90	33,09	1,08
2008	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сахар песок, крахмал картофельный, сок фруктовый)	200	0,00	0,00	89,56	77,17	0,74
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			490	27,85	16,67	133,55	515,40	1,91
Всего				83,85	79,05	316,79	1 919,19	34,86

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,04	11,33	26,78	201,48	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	2,00	14,60	83,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (напиток кофейный (без кофеина), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,18	2,17	11,22	75,03	0,36
Итого			410	8,82	23,80	52,70	434,91	0,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	93	0,37	0,28	14,88	43,72	9,30
Итого			173	0,37	0,28	23,42	76,31	9,94
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ (фасоль, свекла, капуста белокочанная, морковь, картофель, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	200	5,28	4,72	25,76	153,54	12,99
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,43	5,25	25,24	156,72	0,00
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ (рыба минтай филе, хлеб длительного хранения (батон), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	14,29	4,03	5,66	132,53	0,21
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный), лимон)	165/7/7	0,16	0,00	7,38	29,77	0,69
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб длительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			639	25,56	14,49	87,32	574,41	13,89
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш сорт, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко- сливочное несоленое, дрожжи, сахар песок, соль йодированная)	70	5,41	6,33	29,64	193,59	10,36
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,78	2,87	5,27	44,44	2,34
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный))	195/5	0,12	0,00	5,65	22,99	0,02
Итого			330	6,31	9,20	40,56	261,02	12,72
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,69	4,07	0,27	60,92	0,00
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	7,84	7,82	33,90	232,49	0,91
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	180	5,24	5,59	7,86	99,52	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб длительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			450	20,10	18,35	57,45	471,50	0,91
Всего				61,16	66,12	261,45	1 818,15	38,34

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, масло сладко-сливочное, несоленое, соль йодированная)	180	2,77	6,08	22,10	146,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,10	7,25	0,15	66,20	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный))	175/5	0,12	0,00	5,99	24,34	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб длительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
			400	5,32	14,20	43,66	315,45	0,02
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	180	5,24	5,59	7,86	99,52	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	15	1,13	1,50	10,95	62,55	0,00
Итого			195	6,37	7,09	18,81	162,07	0,00
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,86	3,09	5,62	51,22	7,45
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох шлифованный, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	190	4,76	3,63	22,37	113,68	5,46
2008	265	ПЛОВ (свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	160	14,73	20,49	22,80	307,97	0,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,69	0,04	17,90	68,98	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб длительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			640	24,44	27,74	91,97	643,70	13,31
Полдник								
2008	44	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	60	0,52	2,27	3,49	32,41	1,60
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб длительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,39	0,29	15,52	45,59	4,00
2008	448	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
Итого			270	3,24	3,43	42,97	189,16	6,24
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	4,36	9,53	16,94	161,61	31,75
2012	257	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ (рыба минтай Филе, яйца куриные (шт.), хлеб длительного хранения (батон), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	15,76	3,95	7,77	147,71	0,18
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (напиток кофейный (без кофеина), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,18	2,17	13,47	84,00	0,36
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб длительного хранения (батон), повидло)	30/20	2,41	0,87	28,61	125,91	0,04
Итого			510	24,71	16,52	66,79	519,23	32,33
Всего				64,08	68,98	264,20	1 829,61	51,90

Утверждаю

МБДОУ №81 "Островок"

/Зенченкова А.А./

МЕНЮ 7 ДЕНЬ Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	11,51	17,95	3,85	232,24	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (напиток кофейный (без кофеина), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,74	2,79	12,13	86,67	0,47
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	19	4,66	5,42	0,29	67,26	0,13
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			409	21,24	27,03	31,69	464,74	0,96
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ (вафли)	20	1,46	2,92	15,46	70,80	0,00
2008	448	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
Итого			100	1,46	2,92	24,00	103,39	0,64
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	195/5	2,46	9,33	18,37	152,85	4,60
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,24	7,86	21,68	143,52	8,61
2012	281	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ (свинина мясная, хлеб недлительного хранения (батон), мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,17	22,88	12,14	287,15	0,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, виноград сушеный (изюм))	200	0,69	0,04	17,90	68,98	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			660	23,96	40,60	93,37	754,35	13,31
Полдник								
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,30	16,00	47,00	10,00
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	180	5,24	5,59	7,86	99,52	0,00
Итого			280	5,64	5,89	23,86	146,52	10,00
Ужин								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, хлеб недлительного хранения (батон), мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	170	23,05	10,63	21,65	275,44	15,34
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,68	2,82	4,73	42,23	2,08
2008	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сахар песок, крахмал картофельный, сок фруктовый)	200	0,00	0,00	90,35	80,34	0,74
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			460	26,06	14,32	132,15	476,55	18,16
Всего				78,36	90,76	305,07	1 945,55	43,07

Утверждаю

МБДОУ №81 "Островок"

/Зенченко А.А./

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,03	5,09	18,72	132,91	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (напиток кофейный (без кофеина), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,40	2,42	10,45	75,07	0,40
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб не длительного хранения (батон), повидло)	30/20	2,41	0,87	28,61	125,91	0,04
Итого			410	8,84	8,38	57,78	333,89	0,88
II Завтрак								
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	93	0,37	0,28	14,88	43,72	9,30
2008	448	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
Итого			173	0,37	0,28	23,42	76,31	9,94
Обед								
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	195/5	3,23	3,11	22,15	108,94	13,82
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (лук репчатый, хлеб не длительного хранения (батон), молоко пастер. 3,2% жирности, свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	12,32	17,09	5,16	201,15	0,24
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,22	4,62	22,92	138,07	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб не длительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный), лимон)	165/7/7	0,16	0,00	7,38	29,77	0,69
Итого			659	23,33	25,31	80,89	579,78	14,75
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	180	5,24	5,59	7,86	99,52	0,00
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок)	70	6,23	6,41	44,06	257,58	0,00
Итого			250	11,47	12,00	51,92	357,10	0,00
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	200	22,89	16,93	17,99	319,76	0,01
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	50	0,97	2,39	6,62	51,94	0,13
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	2,00	14,60	83,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	3,95	4,20	11,14	98,38	0,68
Итого			470	29,31	25,52	50,35	553,48	0,82
Всего				73,32	71,49	264,36	1 900,66	26,39

Утверждаю

МБДОУ №81 "Островок"

/Зенченкова А.А./

МЕНЮ

9. ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,68	5,12	24,25	158,45	0,42
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб недлительного хранения (батон), повидло)	30/10	2,37	0,87	22,02	102,24	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (напиток кофейный (без кофеина), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,18	2,17	11,22	75,03	0,36
Итого			400	9,23	8,16	57,49	335,72	0,80
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	160	4,66	4,97	6,98	88,46	0,00
		ЗЕФИР (зефир)	15	0,08	0,02	11,93	47,00	0,00
Итого			175	4,74	4,99	18,91	135,46	0,00
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,98	2,05	5,53	40,75	2,52
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	3,49	4,19	17,29	105,04	4,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	130	3,24	7,86	21,68	143,52	8,61
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, хлеб недлительного хранения (батон), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	16,43	20,20	10,18	251,22	0,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,69	0,04	17,90	68,98	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
Итого			700	28,23	34,83	95,86	711,36	16,05
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (картофель, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, сахар песок, соль йодированная)	70	6,40	4,67	34,49	200,22	1,78
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	3,95	4,20	11,14	98,38	0,68
2008	3	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,30	16,00	47,00	10,00
Итого			370	10,75	9,17	61,63	345,60	12,46
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135/14	2,41	4,87	8,55	82,69	17,63
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), лук репчатый, хлеб недлительного хранения (батон), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,21	5,21	3,71	135,18	0,34
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный))	175/5	0,12	0,00	4,13	16,94	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
Итого			439	19,07	10,95	31,81	313,38	17,99
Всего				72,02	68,10	265,70	1 841,52	47,30

Утверждаю

МБДОУ №81 "Островок"

А.Зем А.А. Земленкова

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная)	190	6,74	10,63	28,48	215,32	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности)	180	2,63	2,74	8,99	71,04	0,43
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
			400	11,70	14,24	52,89	364,93	0,99
Итого								
II Завтрак								
3	3	ЯБЛОКО (яблоки)	93	0,37	0,28	14,88	43,72	9,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	80	0,00	0,00	8,54	32,59	0,64
			173	0,37	0,28	23,42	76,31	9,94
Итого								
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	70	0,96	2,42	5,13	43,42	9,94
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	195/5	2,21	2,73	14,85	78,83	11,49
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб недлительного хранения (батон), мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	170	24,09	11,77	25,45	305,52	15,34
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,39	4,15	35,24	196,04	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,40	0,49	23,28	101,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный), лимон)	190/5/7	0,16	0,00	5,46	22,13	0,69
			842	36,21	21,56	109,41	747,79	37,46
Итого								
Полдник								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1,01	3,06	6,29	53,38	2,59
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный))	195/5	0,12	0,00	5,09	20,75	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,33	0,87	15,42	78,57	0,00
			310	6,01	6,23	26,95	184,16	2,61
Итого								
Ужин								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,04	11,33	26,78	201,48	0,52
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	200	5,82	6,21	8,73	110,58	0,00
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб недлительного хранения (батон), повидло)	30/10	2,37	0,87	22,02	102,24	0,02
			440	13,23	18,41	57,53	414,30	0,54
Итого								
Всего				67,52	60,72	270,20	1 787,49	51,54