Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
_____/Новикова Н.В./

МЕНЮ

1 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140/5	3,3	10,7	20,4	190	0,4
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			**335**	**4,2**	**11,7**	**43,7**	**297**	**0,4**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лавровый лист, сметана 15% жирности)	160	6,8	6,3	13,2	141	6,2
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,8	8,5	28,5	201	0
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	60	15,9	24,4	7,7	325	7,6
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	1,6	3	7,5	72	0
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,2	0,1	12,6	55	2,9
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**570**	**30,8**	**42,7**	**92,2**	**902**	**16,7**
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	160			25,1	101	0
Итого			**180**	**1,5**	**0,1**	**34,8**	**147**	**0**
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,6	2,8	13,9	92	0,5
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатное пюре, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	120	5,8	13,5	13	197	6,3
Итого			**300**	**9,9**	**16,4**	**36,6**	**335**	**6,8**
Всего				**46,9**	**71**	**218,2**	**1731**	**26,9**

Батанова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
_____/Новикова Н.В./

МЕНЮ

2 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	140/5	16,1	22,9	2,7	280	0,2
2010	100	*КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,7	5,2	16,1	137	0,6
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**325**	**23,3**	**28,2**	**28,5**	**463**	**0,8**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	6	* БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ КУРЫ ОТВАРНЫМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории)	160/10	4,4	13,8	17,8	218	7,2
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированое)	120	2,7	6,9	16	144	9,1
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай филе, вода питьевая)	60	7,5	10,1	10,9	164	0,1
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (морковь)	30	0,4		2	10	0,6
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	160			9,7	39	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**590**	**18,5**	**31,2**	**78,8**	**682**	**17**
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,8	5,2	7,8	99	0,9
2010	105	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, ванилин, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое, творог 9,0% жирности)	50	16,5	28,7	31,8	449	0
2008		* ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			**310**	**21,7**	**34,3**	**49,1**	**594**	**10,6**
Ужин								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,4	8,6	27,5	204	0
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	4,4	5,5		69	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,8	40	0
Итого			**305**	**10,4**	**14,2**	**47**	**359**	**0**
Всего				**74,4**	**108**	**214,3**	**2148**	**31,4**

Батанова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
/Новикова Н.В./

МЕНЮ

3 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	140/5	3,8	10,6	26,9	218	0,4
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,4	3,7	20,3	133	0,6
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**325**	**9,7**	**14,4**	**56,9**	**397**	**1**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	160	1,6	10	12,5	146	6,2
2010	20	* ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, говядина 1 категории, вода питьевая)	20	9,2	8,1	1	114	0,3
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	110	3,8	18	24,7	277	22,5
2010	59	*БИТОЧКИ(КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (лук репчатый, чеснок, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, говядина 1 категории)	60	10,3	15,6	18,9	257	0,7
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,2	0,1	13,2	57	2,4
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**560**	**28,6**	**52,2**	**92,7**	**958**	**32,1**
Полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	160			25,1	101	0
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		БАНАН (банан)	100	1,5	0,5	20,6	94	9,8
Итого			**280**	**3**	**0,6**	**55,7**	**242**	**9,8**
Ужин								
2010	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, творог 9,0% жирности)	170	29,8	24,2	27,5	451	0,3
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	1,8	8,7	17,6	154	0,1
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
Итого			**360**	**31,7**	**32,9**	**45,2**	**606**	**0,4**
Всего				**73,5**	**100,2**	**261,4**	**2253**	**46,3**

Батанова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
_____/Новикова Н.В./

МЕНЮ

4 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	* КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140/5	3,7	10,8	27,8	222	0,4
2012	213	* ЯЙЦА КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	100	*КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,7	5,2	16,1	137	0,6
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**365**	**15,8**	**20,6**	**53,9**	**466**	**1**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, горох лущеный, говядина 1 категории)	160	7,4	13,5	12,2	200	3,6
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (морковь, лук репчатый, соль йодированная, говядина 1 категории)	15	4,3	3,5	1,2	54	0,6
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	2,6	9,4	14,9	153	7
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, *рыба хек филе)	60	7,8	10,6	10,9	169	0,1
2012	339	* СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла, соль йодированная)	30	0,5		2,5	12	1,2
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	160			9,7	39	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**585**	**26,1**	**37,4**	**73,8**	**734**	**12,5**
Полдник								
2010	108	* ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	50	9,7	81,3	37,6	919	0
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
2008		* БАНАН (банан)	100	1,5	0,5	20,6	94	9,8
Итого			**310**	**11,3**	**81,8**	**58,3**	**1014**	**9,8**
Ужин								
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,1	9,7	27,6	221	0
2010	68	* БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, *филе цыплят)	60	13,8	29,3	11,1	367	3,3
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,2		10	41	1
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**350**	**21,6**	**39,1**	**58,4**	**675**	**4,3**
Всего				**75,3**	**179**	**255,3**	**2939**	**30,6**

Батанова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
_____ /Новикова Н.В./

МЕНЮ

5 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	140/5	3,5	11,2	19,5	192	0,4
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	4,4	5,5		69	0
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,8	40	0
Итого			**320**	**8**	**16,7**	**29,3**	**301**	**0,4**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, крупа перловая, куры потрош. 1 категории)	160/10	6,2	15,4	15,4	228	4,5
2010	64	* «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист, говядина 1 категории, томатная паста)	60	14,6	20,2	19,1	317	2,5
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	120	2,2	10	14,8	159	7,2
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160	0,7	0,3	19,1	94	80
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**560**	**27,2**	**46,3**	**90,8**	**905**	**94,2**
Полдник								
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	435	* СНЕЖОК (снежок 2,5 % жирности)	160	2,6	2,5	11	77	0,8
Итого			**190**	**4,9**	**5,4**	**33,3**	**202**	**0,8**
Ужин								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ КУРЫ (картофель, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, горошек зеленый консервы, томатная паста, *филе цыплят)	110	6,1	12,8	23,2	233	11,3
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,2		10	41	1
2008		* ХЛЕБ ПШЕИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**290**	**7,8**	**12,9**	**42,9**	**320**	**12,3**
Всего				**48,4**	**81,4**	**207,2**	**1778**	**110,7**

Батанова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад №5 "СЕРПАНТИН""
_____/Новикова Н.В./

МЕНЮ

6 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	15	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа гречневая ядрица)	160	3,2	10,5	18,5	182	0,4
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	0,8	1	23,2	106	0
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
Итого			**350**	**4,1**	**11,5**	**41,8**	**289**	**0,4**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	160	1,5	10	11,8	143	5,9
2010	18	РЫБА ОТВАРНАЯ (морковь, лук репчатый, соль йодированная, *рыба хек филе)	15	4,8	0,6	0,1		0,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,4	8,6	27,5	204	0
2010	63	ТЕФТЕЛИ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, говядина 1 категории, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста, морковь, сахар песок, лавровый лист)	60/60	9,2	34,1	31,9	471	2,6
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,2	0,1	13,2	57	2,4
Итого			**615**	**23,6**	**53,8**	**106,9**	**982**	**11**
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	160			25,1	101	0
Итого			**180**	**1,5**	**0,1**	**34,8**	**147**	**0**
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,2		10	41	1
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатное пюре, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	120	5,8	13,5	13	197	6,3
Итого			**300**	**7,5**	**13,6**	**32,7**	**284**	**7,3**
Всего				**37,2**	**79,1**	**227,1**	**1752**	**21,7**

Баталова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
_____ /Новикова Н.В./

МЕНЮ

7 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	140/5	16,1	22,9	2,7	280	0,2
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,4	3,7	20,3	133	0,6
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**325**	**22**	**26,7**	**32,7**	**459**	**0,8**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ ОТВАРНЫМ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, куры потрош. 1 категории)	160/15	4,3	12,3	9,9	169	2,4
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	2,6	9,4	14,9	153	7
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай филе, вода питьевая)	60	7,5	10,1	10,9	164	0,1
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (морковь)	30	0,4		2	10	0,6
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	160			9,7	39	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**525**	**18,3**	**32,2**	**69,8**	**642**	**10,1**
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 9,0% жирности, ванилин)	50	18,6	19,1	55,1	464	0
2008		* ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			**310**	**23,5**	**24,4**	**71,9**	**603**	**10,5**
Ужин								
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	120	6,9	21,6	24,4	319	2,3
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,8	40	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**300**	**8,5**	**21,7**	**43,9**	**405**	**2,3**
Всего				**72,8**	**105,1**	**229,2**	**2159**	**26,7**

Батаева

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад №5 "СЕРПАНТИН""
_____/Новикова Н.В./

МЕНЮ

8 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140/5	3,4	10,7	20	190	0,4
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,3	2,5	13,5	86	0,4
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**335**	**7,3**	**21,6**	**43,3**	**397**	**0,8**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, крупа перловая, сметана 15% жирности)	160	2,4	11,5	15,4	179	4,3
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (морковь, лук репчатый, соль йодированная, говядина 1 категории)	15	4,3	3,5	1,2	54	0,6
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	110	3,7	9,9	24,6	205	22,5
2010	71	*БИТОЧКИ(КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР (вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, *филе цыплят, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	60	10,9	16,8	15,7	258	0,4
2012	373	* КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, сахар песок, вода питьевая, лимон)	160	0,2	0,1	22,9	95	2,4
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**555**	**25**	**42,2**	**102,2**	**898**	**30,2**
Полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	160			25,1	101	0
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		БАНАН (банан)	100	1,5	0,5	20,6	94	9,8
Итого			**280**	**3**	**0,6**	**55,7**	**242**	**9,8**
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/15	32	26,2	38,1	520	0,5
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
Итого			**315**	**32,1**	**26,2**	**38,2**	**521**	**0,5**
Всего				**67,9**	**90,7**	**250,3**	**2108**	**44,3**

Батанова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
_____ /Новикова Н.В./

МЕНЮ

9 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140/5	4,5	11,1	27	226	0,4
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,4	3,7	20,3	133	0,6
2012	213	* ЯЙЦА КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**365**	**15,3**	**19,4**	**57,3**	**466**	**1**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2010	7	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, бройлеры цыплята полупотр. 1 категории)	160/10	4,7	12,4	7,5	162	9,7
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, *рыба хек филе)	60	7,8	10,6	10,9	169	0,1
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	2,6	9,4	14,9	153	7
2012	339	* СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла, соль йодированная)	30	0,5		2,5	12	1,2
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	160			9,7	39	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**580**	**19,1**	**32,8**	**67,9**	**642**	**18**
Полдник								
2010	114	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, яблоки)	50	13,1	27,2	43	467	1
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
Итого			**210**	**13,2**	**27,2**	**43,1**	**468**	**1**
Ужин								
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	120	5,8	13,5	13	197	6,3
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,6	2,8	13,9	92	0,5
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**325**	**9,9**	**16,4**	**36,6**	**335**	**6,8**
Всего				**58**	**85,9**	**215,8**	**1961**	**29,8**

Батанова

Утверждаю

Заведующая
МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН""
_____ /Новикова Н.В./

МЕНЮ
10 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,9	12,3	22,6	220	0,7
2010	100	*КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,7	5,2	16,1	137	0,6
Итого			**340**	**12,1**	**17,6**	**48,4**	**403**	**1,3**
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный ясли)	100	0,5	0,1	10,9	50	3
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,9**	**50**	**3**
Обед								
2018	10	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, картофель, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории, соль йодированная)	160/10	6,4	14,8	21,6	250	6,4
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (морковь, лук репчатый, соль йодированная, говядина 1 категории)	15	4,3	3,5	1,1	53	0,5
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,1	9,7	27,6	221	0
2010	55	ГУЛЯШ (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории, томатная паста)	40/40	13,9	20,3	9,3	276	2,1
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160	0,7	0,3	19,1	94	80
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**585**	**34,9**	**49**	**101,1**	**1001**	**89**
Полдник								
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
Итого			**190**	**6,8**	**7,8**	**29,6**	**218**	**0,8**
Ужин								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ КУРЫ (картофель, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, горошек зеленый консервы, томатная паста, *филе цыплят)	110	6,1	12,8	23,2	233	11,3
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,2		10	41	1
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			**290**	**7,8**	**12,9**	**42,9**	**320**	**12,3**
Всего				**62,1**	**87,4**	**232,9**	**1992**	**106,4**

Батанова