



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

МЕНЮ

1 день Понедельник

Сад 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		* ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/11	0,1		9,9	40	0
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)	180/5	4,9	11,4	28,1	233	0,5
Итого			416	6,8	12,8	60,5	383	0,5
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
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)	40	1,3	0,2	8,5	41	0
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лавровый лист, сметана 15% жирности)	190/12	7	6,3	15,2	150	7,2
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,4	8,6	35,3	231	0
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	190/10	0,2	0,1	13,4	59	3,3
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	70	19,9	16,4	9,3	296	15,3
Итого			672	33,3	31,7	91,7	824	25,8
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	190			24,6	99	0
Итого			215	2,3	0,2	39,7	170	0
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160/10	2,3	2,5	13,5	86	0,4
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	150	10,7	17,1	18,5	271	10
Итого			345	15,3	19,8	47,1	428	10,4
Всего				58,2	64,6	248,8	1847	37,5

Батсамова

Утверждаю

Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./



МЕНЮ

2 день Вторник

Сад 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)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	100	*КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	190/11	6,3	5,9	17,1	148	0,7
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180/5	16,4	23,2	3,2	286	0,3
Итого			411	25	29,3	35,4	505	1
II Завтрак								
2012	399	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	2,2	0,2	14,6	69	0
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, бройлеры цыпленка полупотр. 1 категории, сметана 15% жирности)	190/12/20	6,2	14,8	19,2	239	8
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,2	9,8	18	172	8,4
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	190			9,7	39	0
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, вода питьевая)	70	8,9	10,2	10,9	170	0,1
Итого			677	22,5	35,3	85,1	750	16,5
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	190	5,3	5,9	8,6	111	1
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 рафинированное, творог 9,0% жирности)	40	16,5	28,7	31,8	449	0
Итого			230	21,8	34,6	40,4	560	1
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	2,2	0,2	14,6	69	0
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150/20	9,8	14,3	34,3	305	0
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160/10	0,1		9,8	39	0
Итого			365	12,1	14,5	58,7	413	0
Всего				81,9	113,8	229,4	2270	19,3

Ваткина

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 день Среда

Сад 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)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	190/11	5	4,4	21,3	145	0,7
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)	180/5	3,7	8,8	37,6	243	0
Итого			416	10,9	13,4	73,5	457	0,7
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	190/20	10,9	18	15,5	269	7,5
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста)	80	12,6	36,9	12,4	431	9,5
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	190/10	0,2	0,1	13,2	57	2,4
Итого			555	28,6	55,6	73,2	910	19,4
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ЯБЛОКО (яблоки)	40	0,2	0,2	4,3	21	4,4
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	190			24,6	99	0
Итого			255	2,5	0,4	44	191	4,4
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ (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)	180/20	32	26,2	38,5	522	0,5
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	190	0,1		0,2	1	0
Итого			390	32,1	26,2	38,7	523	0,5
Всего				74,6	95,7	239,2	2123	25,8

Ватанова

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

МЕНЮ

4 день Четверг

Сад 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)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
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)	190/11	6,3	5,9	17,1	148	0,7
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)	180/5	4,9	11,5	35,6	265	0,5
Итого			451	18,4	22,1	68,1	545	1,2
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, горох лущеный, говядина 1 категории)	190/20	9,5	13,6	16,2	225	3,4
2010	49	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *рыба хек филе)	70	14	11,5	6,8	187	0,2
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,2	9,8	18	172	8,4
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
Итого			675	32,1	35,5	85,3	788	13,2
Полдник								
2010	108	* ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	40	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
Итого			200	9,8	81,3	37,7	920	0
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	39	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	140	6,1	9,7	37,3	259	0
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160/10	0,2		10,2	43	1,9
2010	68	* БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, *филе цыплят)	70	20,3	34,9	11,1	443	3,6
Итого			405	28,9	44,8	73,7	816	5,5
Всего				89,7	183,8	274,6	3111	20,7

Батсанова

Утверждаю



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

МЕНЮ

5 день Пятница

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	4,4	5,5		69	0
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/11	0,1		9,9	40	0
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,3	11,7	26,5	232	0,5
Итого			401	9,8	17,2	36,4	341	0,5
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, бройлеры цыплята полупотр. 1 категории, сметана 15% жирности)	190/12/20	6,5	15	17,3	234	5,2
2010	64	* «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, лавровый лист, говядина 1 категории, томатная паста)	80	17,4	22,5	19,8	352	2,8
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	190			9,7	39	0
Итого			562	28,8	38,1	78,9	778	8
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)	190	5,3	5,9	8,6	111	1
Итого			220	7,6	8,8	30,9	236	1
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	190/11	0,2		10,2	43	1,9
2010	69	РАГУ С МЯСОМ КУРЫ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатное пюре, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, *филе цыплят, горошек зеленый консервы)	140/20	8	21,1	34,5	359	15,6
Итого			386	10,5	21,3	59,8	473	17,5
Всего				57,2	85,5	215,8	1870	27,8

Батсаева

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

МЕНЮ

6 день Понедельник Сад 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		* ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
2010	15	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа гречневая ядрица)	180	4,7	11,3	24,5	217	0,4
Итого			370	6,6	12,7	47,1	328	0,4
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, *рыба хек филе)	160/20	4,7	10,4	13,7	167	6,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	5,4	8,8	34,3	237	0
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	190/10	0,2	0,1	13,2	57	2,4
2010	59	*БИТОЧКИ(КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (лук репчатый, чеснок, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, говядина 1 категории)	70	11,6	16,8	18,9	273	0,7
Итого			655	26,8	36,7	112,2	887	9,9
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	190			24,6	99	0
Итого			215	2,3	0,2	39,7	170	0
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160/10	0,2		10,2	43	1,9
2010	69	РАГУ С МЯСОМ КУРЫ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатное пюре, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, *филе цыплят, горошек зеленый консервы)	140/20	8	21,1	34,5	359	15,6
Итого			360	10,5	21,3	59,8	473	17,5
Всего				46,7	71	268,6	1900	28,6

Бонсаимова



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

МЕНЮ

7 день Вторник Сад 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)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	190/11	5	4,4	21,3	145	0,7
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180/5	16,4	23,2	3,2	286	0,3
Итого			411	23,7	27,8	39,6	502	1
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2010	13	* СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ ОТВАРНЫМ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, томатная паста)	190/20	6,7	13,4	16,7	215	2,5
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, вода питьевая)	70	8,9	10,2	10,9	170	0,1
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	160			9,7	39	0
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,2	9,8	18	172	8,4
Итого			645	23,7	34	87,4	749	11
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	190	5,3	5,9	8,6	111	1
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 рафинированное, творог 9,0% жирности)	40	16,5	28,7	31,8	449	0
Итого			230	21,8	34,6	40,4	560	1
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/11	0,1		9,9	40	0
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	150	10,7	17,1	18,5	271	10
Итого			376	13,1	17,3	43,5	382	10
Всего			82,8	113,8	220,7	2235	23,8	

Новикова

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 день Среда

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ 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)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
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)	190/11	2,6	2,8	14	92	0,5
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)	180/5	5,1	11,5	27,5	233	0,5
Итого			421	10,1	22,8	56,7	471	1
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2010	84	* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста)	60	1,8	8,2	19,1	157	2,1
2010	8	*РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, крупа перловая, говядина 1 категории)	190/20/10	7	16,5	17	252	5
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,4	8,6	35,3	231	0
2010	71	*БИТОЧКИ(КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР (вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, *Филе цыплят, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	70	10,9	16,9	15,7	258	0,4
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	190/10	0,2	0,1	13,2	57	2,4
Итого			755	28,2	50,9	132,4	1108	9,9
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ЯБЛОКО (яблоки)	40	0,2	0,2	4,3	21	4,4
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	190			24,6	99	0
Итого			255	2,5	0,4	44	191	4,4
Ужин								
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	190	0,1		0,2	1	0
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)	180/20	32	26,2	38,5	522	0,5
Итого			390	32,1	26,2	38,7	523	0,5
Всего				73,4	100,4	281,6	2335	16,6

Новикова

Утверждаю



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

МЕНЮ

9 день Четверг

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	213	* ЯЙЦА КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	190/11	5	4,4	21,3	145	0,7
2010	38	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,1	11,7	27,9	237	0,5
Итого			451	17,3	20,8	64,6	514	1,2
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2018	10	* СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, картофель, лавровый лист, томатная паста)	180/12/20	5,8	14,7	17	228	4,1
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,2	9,8	18	172	8,4
2010	49	* РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, рыба хек филе)	70	14	11,5	6,8	187	0,2
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	190			9,7	39	0
Итого			682	27,9	36,6	83,6	779	12,7
Полдник								
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
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)	40	9,7	81,3	37,6	919	0
Итого			200	9,8	81,3	37,7	920	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)	160/10	2,3	2,5	13,5	86	0,4
2010	58	* ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории, томатная паста)	130/15	7,6	21,7	31,5	351	2,3
Итого			335	11,4	24,3	54,7	483	2,7
Всего				66,9	163,1	250,4	2738	17,4

Бансаева

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 день Пятница

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		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	100	*КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	190/11	6,3	5,9	17,1	148	0,7
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)	190	5,2	12,6	23,1	226	0,7
Итого			416	13,8	18,7	55,3	445	1,4
II Завтрак								
2012	399	* СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2010	7	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, бройлеры цыплята полупотр. 1 категории, сметана 15% жирности)	180/12/20	6,1	14,8	7,7	193	9,7
2010	55	ГУЛЯШ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории, томатная паста)	50/50	15,3	21,4	9,3	292	2,1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,5	10,3	38,3	279	0
2012	376	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	190	1,5	0,2	42,1	177	0,3
Итого			717	36,3	47,3	129,5	1094	12,1
Полдник								
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	190	5,3	5,9	8,6	111	1
Итого			220	7,6	8,8	30,9	236	1
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	2,2	0,2	14,6	69	0
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160/10	0,2		10,2	43	1,9
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	150	10,7	17,1	18,5	271	10
Итого			345	13,1	17,3	43,3	383	11,9
Всего				71,3	92,2	268,8	2200	27,2

Гонсамова