

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**1 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		
<b>Завтрак</b>								
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	4,62	7,28	20,28	165,32	0,52
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,08	0,00	0,16	0,95	0,02
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ВАФЛИ (вафли )	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>7,45</b>	<b>8,43</b>	<b>56,18</b>	<b>331,68</b>	<b>0,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	180/12	3,50	4,93	14,22	120,03	6,88
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рис длинный)	140	5,88	6,80	28,36	198,11	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	70	11,65	12,85	4,37	200,66	8,56
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,23	0,16	21,46	90,54	2,94
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>667</b>	<b>25,82</b>	<b>25,25</b>	<b>97,92</b>	<b>750,13</b>	<b>18,38</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	140/20	8,36	13,98	19,56	237,87	9,83
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	2,86	3,07	14,34	97,16	0,53
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>13,53</b>	<b>17,61</b>	<b>56,25</b>	<b>441,26</b>	<b>20,36</b>
<b>Всего</b>				<b>47,30</b>	<b>51,39</b>	<b>220,25</b>	<b>1 566,07</b>	<b>41,28</b>

*Баташова*

Утверждаю

Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

**МЕНЮ**

2 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180/5	15,55	19,50	3,27	251,06	0,28
2010	100	*КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,10	5,17	16,82	136,00	0,77
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,58	59,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>22,56</b>	<b>24,83</b>	<b>32,67</b>	<b>446,41</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (сахар песок, вода питьевая, шиповник)	100	0,16	0,07	7,54	32,07	26,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>7,54</b>	<b>32,07</b>	<b>26,00</b>
<b>Обед</b>								
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, кваш. капуста, 1 категория)	180/20	5,08	7,12	9,07	126,10	5,86
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,13	4,95	18,27	130,61	8,55
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,21	3,01
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, вода питьевая)	70	8,84	3,83	10,33	111,26	0,09
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,58	59,35	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>21,85</b>	<b>16,44</b>	<b>77,64</b>	<b>551,81</b>	<b>17,51</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	5,10	4,55	32,62	192,06	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,73	0,00	70,68	0,06
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)	60	7,91	4,15	30,99	193,20	0,09
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>23,14</b>	<b>20,64</b>	<b>72,73</b>	<b>572,34</b>	<b>1,19</b>
<b>Всего</b>				<b>67,71</b>	<b>61,98</b>	<b>190,58</b>	<b>1 602,63</b>	<b>45,75</b>

Ваташова

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

# МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	5,72	7,55	31,18	216,04	0,49
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	4,57	4,61	18,53	134,96	0,77
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,20</b>	<b>12,32</b>	<b>62,26</b>	<b>410,21</b>	<b>1,26</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	160	1,57	1,92	12,32	73,04	6,15
2010	20	* ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, говядина 1 категории)	25	5,52	4,73	0,28	65,64	0,13
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста)	140	3,00	4,19	12,50	101,45	27,14
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	9,92	10,19	13,50	185,28	0,30
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,23	0,16	21,49	90,70	2,95
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>25,18</b>	<b>21,73</b>	<b>92,10</b>	<b>668,74</b>	<b>36,67</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	21,18	13,42	25,45	311,41	0,22
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	0,93	2,94	6,39	55,86	0,13
2010	93	*Кисель "Витошка" с витаминами (*кисель "витошка" с витаминами, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,47	25,62	8,94
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>24,02</b>	<b>16,52</b>	<b>50,86</b>	<b>452,10</b>	<b>9,29</b>
<b>Всего</b>				<b>61,90</b>	<b>50,67</b>	<b>215,12</b>	<b>1 574,05</b>	<b>49,22</b>

*Новикова*

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

**МЕНЮ**  
4 день  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	4,56	7,40	25,73	188,52	0,53
2010	100	*КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,11	5,19	16,84	136,24	0,77
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,58</b>	<b>12,75</b>	<b>55,12</b>	<b>383,97</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, горох лущеный)	180	4,17	2,00	13,66	89,61	3,35
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	20	5,84	5,01	0,12	68,86	0,06
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	7,90	6,08	35,71	228,68	0,00
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, чеснок, *филе цыплят, томатная паста)	70/70	20,07	33,59	7,69	421,62	2,89
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>42,54</b>	<b>47,19</b>	<b>96,37</b>	<b>988,26</b>	<b>6,30</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное)	140	2,94	9,89	22,14	190,08	11,30
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай Филе, вода питьевая)	70	8,84	4,03	10,35	113,14	0,09
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
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)	60	4,92	3,49	40,49	212,92	0,13
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>18,67</b>	<b>17,57</b>	<b>95,34</b>	<b>614,77</b>	<b>11,53</b>
<b>Всего</b>				<b>73,29</b>	<b>77,61</b>	<b>256,73</b>	<b>2 030,00</b>	<b>21,13</b>

*Воталева*

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

# МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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	4,98	7,53	19,04	164,31	0,52
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,52	5,74	0,00	70,86	0,06
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,49</b>	<b>13,43</b>	<b>41,43</b>	<b>334,04</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, крупа перловая, куры потрош. 1 категории)	180/20	5,55	8,17	12,17	153,05	4,83
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)	80/80	11,41	11,58	14,97	210,08	2,15
2010	3	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	140	1,79	9,97	12,33	146,80	6,08
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (сахар песок, вода питьевая, шиповник)	200	0,31	0,14	14,03	59,85	52,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>765</b>	<b>23,62</b>	<b>30,37</b>	<b>83,01</b>	<b>710,57</b>	<b>65,06</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ КУРЫ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, горошек зеленый консервы, томатная паста, *филе цыплят)	140/20	6,48	11,53	15,97	194,88	12,50
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,19	0,01	10,20	43,76	2,01
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,83</b>	<b>14,64</b>	<b>61,04</b>	<b>422,95</b>	<b>14,51</b>
<b>Всего</b>				<b>46,44</b>	<b>58,54</b>	<b>195,38</b>	<b>1 510,56</b>	<b>82,17</b>

*Баташова*

Утверждаю

Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./



# МЕНЮ

6 день

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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупка манная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	4,63	8,07	20,81	174,65	0,52
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>7,46</b>	<b>9,22</b>	<b>56,71</b>	<b>341,02</b>	<b>0,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,65	2,25	13,04	79,32	6,51
2010	18	РЫБА ОТВАРНАЯ (морковь, лук репчатый, соль йодированная, *рыба хек филе)	20	3,90	0,51	0,12	20,67	0,10
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 рафинированное)	70	12,70	11,17	5,53	186,21	8,07
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	5,15	4,61	32,86	193,65	0,00
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,23	0,16	13,45	58,53	2,92
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>28,19</b>	<b>19,21</b>	<b>94,51</b>	<b>679,17</b>	<b>17,60</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	140/20	8,41	14,20	19,54	239,95	9,80
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	2,86	3,07	14,35	97,28	0,54
2008		* ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>13,58</b>	<b>17,83</b>	<b>56,27</b>	<b>443,60</b>	<b>20,38</b>
<b>Всего</b>				<b>49,73</b>	<b>46,36</b>	<b>217,39</b>	<b>1 506,79</b>	<b>40,52</b>

*Новикова*

Утверждаю

Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./



**МЕНЮ**  
7 день  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180/5	15,58	18,39	3,26	241,13	0,28
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	4,58	4,60	18,54	135,01	0,77
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>22,07</b>	<b>23,15</b>	<b>34,35</b>	<b>435,35</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (сахар песок, вода питьевая, шиповник)	100	0,16	0,07	7,58	32,22	26,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>7,58</b>	<b>32,22</b>	<b>26,00</b>
<b>Обед</b>								
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, томатная паста, кури потрош. 1 категории)	180/20	5,25	5,38	10,88	113,06	0,62
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ КУРЫ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, горошек зеленый консервы, томатная паста, *Филе цыплят)	140/20	6,46	11,64	16,11	196,35	12,51
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,21	3,01
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>16,51</b>	<b>17,56</b>	<b>66,93</b>	<b>493,11</b>	<b>16,14</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рис длинный)	140	5,86	6,81	28,30	197,83	0,00
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, вода питьевая)	70	8,84	3,83	10,33	111,17	0,09
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)	50	0,29	0,98	2,65	20,57	0,08
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
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)	60	7,36	3,82	28,00	176,05	0,10
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,08	0,00	9,84	39,67	0,02
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>24,34</b>	<b>15,60</b>	<b>91,67</b>	<b>604,50</b>	<b>0,29</b>
<b>Всего</b>				<b>63,08</b>	<b>56,38</b>	<b>200,53</b>	<b>1 565,18</b>	<b>43,48</b>

*Н. Новикова*

Утверждаю

Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

# МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	4,75	7,23	19,78	163,85	0,50
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	2,85	3,07	14,34	97,08	0,53
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			440	11,76	13,40	68,99	445,24	1,03
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Обед</b>								
2008	107	СУП С КРУПОЙ (крупа рис длинный, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	180	2,33	3,03	11,46	82,50	0,43
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	20	5,79	4,97	0,12	68,27	0,06
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)	140	3,00	4,19	12,50	101,45	27,14
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	11,08	11,30	12,78	197,29	0,39
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			475	26,76	24,00	66,37	590,30	28,02
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	93	*Кисель "Витошка" с витаминами (*кисель "витошка" с витаминами, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,47	25,62	8,94
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)	160/20	24,46	16,90	36,41	399,86	0,41
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
Итого			405	26,37	17,06	55,43	484,69	9,35
Всего				65,39	54,56	200,69	1 563,23	40,40

*Вансасова*



Утверждаю



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

**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		
<b>Завтрак</b>								
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	5,46	7,70	24,60	190,30	0,52
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	4,56	4,60	24,33	157,99	0,77
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,93</b>	<b>12,46</b>	<b>61,48</b>	<b>407,50</b>	<b>1,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
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, куры потрош. 1 категории)	180/20	4,89	6,64	6,44	105,76	8,80
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	140/20	8,41	14,20	19,54	239,95	9,80
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>17,86</b>	<b>21,35</b>	<b>65,17</b>	<b>525,20</b>	<b>18,60</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180/5	17,91	20,51	3,40	270,04	0,28
2008		* ХЛЕБ пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
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)	60	5,28	107,75	40,75	1 153,72	0,13
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>25,18</b>	<b>128,42</b>	<b>66,54</b>	<b>1 522,63</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего</b>				<b>55,47</b>	<b>162,33</b>	<b>203,09</b>	<b>2 498,33</b>	<b>22,32</b>

*Новикова*

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

# МЕНЮ

10 день

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	180/5	4,98	8,20	19,26	171,42	0,52
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2008		* ХЛЕБ пшеничный <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)</small>	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6,97</b>	<b>8,36</b>	<b>41,65</b>	<b>270,29</b>	<b>0,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2018	10	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, картофель, лавровый лист, томатная паста)</small>	180	1,81	4,58	11,59	99,30	5,05
2010	17	МЯСО ОТВАРНОЕ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)</small>	20	5,84	5,01	0,12	68,80	0,06
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	140	7,90	6,08	35,71	228,68	0,00
2010	59	*БИТОЧКИ(КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ <small>(лук репчатый, чеснок, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, говядина 1 категории)</small>	70	9,95	10,52	13,72	189,29	0,31
2010	84	* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ <small>(вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста)</small>	50	0,38	0,85	3,27	22,17	0,21
	773	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(вода питьевая, сахар песок, шиповник)</small>	200	0,31	0,14	14,03	59,85	52,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>30,75</b>	<b>27,69</b>	<b>107,95</b>	<b>808,88</b>	<b>57,63</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ КУРЫ <small>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, горошек зеленый консервы, томатная паста, *филе цыплят)</small>	140/20	6,45	11,16	15,77	190,80	12,67
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	200	0,19	0,01	10,21	43,83	2,04
2008		* ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008		* ХЛЕБ пшеничный <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,80</b>	<b>14,27</b>	<b>60,85</b>	<b>418,94</b>	<b>14,71</b>
<b>Всего</b>				<b>49,02</b>	<b>50,42</b>	<b>220,35</b>	<b>1 541,11</b>	<b>74,88</b>

*Виталиева*