

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

МЕНЮ

1 день Понедельник

Ясли 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		
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)	160/10			9,8	39	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)	140/5	3,3	10,7	20,4	190	0,4
Итого			345	5,1	12,1	52,7	339	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								
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
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лавровый лист, сметана 15% жирности)	160/10	6,8	6,3	13,2	141	6,3
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,8	8,5	28,5	201	0
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160/10	0,2	0,1	22,9	95	2,4
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	18	14,6	9	264	14,1
Итого			560	31,3	29,9	96,3	809	22,8
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)	160/10	2,6	2,8	13,9	92	0,5
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	130	10,6	17	16,5	262	9
Итого			320	14,7	19,9	40,1	400	9,5
Всего				53,1	62,1	234,8	1745	35,7

Батсецова

Утверждаю

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



МЕНЮ

2 день Вторник Ясли 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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
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)	160/10	5,7	5,2	16,1	137	0,6
Итого			335	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								
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
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (вода питьевая, лук репчатый, рыба минтай филе, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	60	7,7	0,5	5,6	57	0,4
2010	6	* БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ КУРЫ ОТВАРНЫМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыплята полупотр. 1 категории, сметана 15% жирности)	160/10/15	4,8	13,8	17,7	220	7,2
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	160/10			9,7	39	0
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	2,6	9,4	14,8	153	6,9
Итого			575	18,6	24,1	70,2	576	14,5
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
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			200	21	33,6	39,1	542	0,8
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	110/15	8,8	14,1	27,5	272	0
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160/10	0,1		9,8	39	0
Итого			315	10,4	14,2	47	357	0
Всего				73,8	100,2	195,7	1988	19,1

Новикова

Утверждаю



Заведующая

МДОУ Детский сад № 5 "СЕРПАНТИН"

/Новикова Н.В./

МЕНЮ

3 день Среда

Ясли 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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
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	1,9	8,5	23,7	177	0
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160/10	4,4	3,7	20,3	133	0,6
Итого			335	7,8	12,3	53,7	356	0,6
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								
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
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.))	160/15	9,3	16,8	13,5	243	6,6
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)	60	11,1	35,6	12	412	8,1
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160/10	0,2	0,1	13,2	57	2,4
Итого			455	24,1	52,9	61,1	819	17,1
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	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)	160			25,1	101	0
Итого			220	1,7	0,3	39,4	169	4,4
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	26,8	23,6	37,8	473	0,4
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
Итого			315	26,9	23,6	37,9	474	0,4
Всего				61	89,2	203	1868	25,5

Бонсемова

Утверждаю


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

МЕНЮ

4 день Четверг

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
2012	213	* ЯЙЦА КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
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
2010	100	* КАКАО С САХАРОМ И МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160/10	5,7	5,2	16,1	137	0,6
Итого			375	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								
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
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)	160/15	5,7	12,3	10,7	176	2,9
2010	49	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *рыба хек филе)	60	12,6	11,4	6,8	179	0,2
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	2,6	9,4	14,8	153	6,9
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			585	24,9	33,5	66,9	666	11,2
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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	39	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	140	6	1,6	37,2	187	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)	60	18,7	33,6	11,1	424	3,5
Итого			390	26,4	35,3	68,2	700	5,4
Всего				77,4	170,8	237,6	2802	20,6

Новикова

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 день Пятница

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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)	160/10	0,1		9,8	39	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)	140/5	3,5	10,6	19,5	187	0,4
Итого			330	8	16,1	29,3	295	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								
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	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, бройлеры цыпленка полупотр. 1 категории, сметана 15% жирности)	160/10/15	5,3	14,1	16,5	218	4,6
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)	60	14,6	20,2	19,1	317	2,5
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	190			9,7	39	0
Итого			485	23,4	34,7	67,7	681	7,1
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)	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
Итого			190	6,8	7,8	29,6	218	0,8
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕИЧНЫЙ (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)	160/10	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)	110/15	7,4	20,9	31	342	12,8
Итого			315	9,1	21	50,9	431	14,7
Всего				47,8	79,7	188,4	1675	26

Новикова

Утверждаю

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

МЕНЮ

 6 день Понедельник
 Ясли 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		
Завтрак								
2008		* ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2010	15	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 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
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
Итого			350	5,1	11,9	41,1	293	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								
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	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, *рыба хек филе)	160/14	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)	110	4,4	8,6	27,5	204	0
2010	90	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160/10	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)	60	10,2	15,6	18,8	257	0,6
Итого			564	23	35,1	95,6	792	9,8
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)	160/10	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)	110/15	7,4	20,9	31	342	12,8
Итого			315	9,1	21	50,9	431	14,7
Всего				39,2	68,2	233,3	1713	27,9

Батманова

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 день Вторник

Ясли 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)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
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)	160/10	4,4	3,7	20,3	133	0,6
Итого			335	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								
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	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)	160/15	4,4	12	9,9	166	2,4
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)	110	2,6	9,4	14,8	153	6,9
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, томатное пюре, лавровый лист, рыба минтай филе, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, томатная паста)	60/60	8,6	13,1	22,9	253	3,1
Итого			615	19,1	34,9	79,7	718	12,4
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПАЧЁНОЕ (молоко пастер. 3.2% жирности)	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
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			200	21	33,6	39,1	542	0,8
Ужин								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, томатная паста, говядина 1 категории)	130	10,6	17	16,5	262	9
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160/10	0,1		9,8	39	0
Итого			320	12,2	17,1	36	347	9
Всего				74,8	112,4	198,4	2116	26

Гансамова



Утверждаю

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

МЕНЮ

8 день Среда

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
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
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
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
Итого			345	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								
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
2012	373	* КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, сахар песок, вода питьевая, лимон)	160/10	0,2	0,1	22,9	95	2,4
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)	160/15/8	5,5	15,3	16,2	232	4,5
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,8	8,5	28,5	201	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)	60	10,9	16,8	15,7	258	0,4
Итого			633	24,7	49,3	124,8	1050	9,4
Полдник								
2008		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	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)	160			25,1	101	0
Итого			220	1,7	0,3	39,1	168	4,4
Ужин								
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		0,1	1	0
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)	140/15	26,8	23,6	37,8	473	0,4
Итого			315	26,9	23,6	37,9	474	0,4
Всего				61,1	94,9	256	2139	18

Н.В. Новикова



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

МЕНЮ

9 день Четверг

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
2012	213	* ЯЙЦА КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
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)	160/10	4,4	3,7	20,3	133	0,6
Итого			375	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								
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
2018	10	* СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, картофель, лавровый лист, томатная паста)	150/15/10	4,3	13,5	16,3	209	3,8
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	2,6	9,4	14,8	153	6,9
2010	49	* РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, рыба хек филе)	60	12,6	11,4	6,8	179	0,2
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	160			9,7	39	0
Итого			555	23	34,7	70	687	10,9
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 рафинированное, 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 рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории, томатная паста)	130/15	6,2	20,5	31,5	335	2,3
Итого			335	10	23,1	54,7	467	2,7
Всего				58,6	158,6	230,6	2590	17,6

Банасюва

