

Меню приготавливаемых блюд, 1 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Выход порции	Наименование продукта	Брутто, г		Химический состав			Эн цен,	№ рецептуры			
				3-7л	3-7л	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 1 (стр. 181 № 93)	205	Масло сливоч.	5	5	6,33	8,9	25,5	207,38	93			
			Молоко	107	107								
			крупа геркулес	30	30								
			сахар	5	5								
				вода	69,3	69,3							
	Кофейный напиток с молоком 1 (стр. 419 № 253)	200	Кофейный	2	2	2,79	3,19	19,71	118,69	253			
			Молоко	100	100								
			Вода	120	120								
Сахар			15	15									
Яйца вареные 3(стр. 218 № 213)	40	Яйцо	40	40	29,64	4,6	0,28	63	213				
Хлеб	40	Хлеб пшен	40	40	2,3	9	14,94	78,6					
Итого за завтрак		485			41,07	25,69	60,4	467,7					
Завтрак 2	Яблоко	100	Яблоко	106	100	0,4	0,40	9,8	44				
Обед	Суп картофельный с бобовыми 1 (стр.119 № 36)	200	Картофель	53	40	1,87	3,11	10,89	79,03	36			
			Лук	10	8								
			Вода	140	140								
			Морковь	10	8								
			масло сливоч.	4	4								
			горох	17	16								
	Биточки 1 (стр.292 № 161)	60	Говядина	69	56	11,04	10,72	5,27	161,64	161			
			Вода	14	14								
			Масло сливо	4	4								
			Хлеб	11	11								
			Сухари	6,5	6,5								
	Вермишель с маслом 2 (стр.206 №75)	110	Макар издел	40	40	4,29	4,51	22,92	152,08	75			
			Соль	0,6	0,6								
			Масло сливочн	5	5								
	соус сметанный 2(стр.259 №115а)	20	мука пшенич	2	2	0,33	0,96	0,59	15,4	115а			
			вода	16	16								
сметана			6,6	6,6									
Салат из огурцов с растит маслом 2 (стр.135 № 17)	60	огурцы	57	54	0,52	4,26	1,57	128,82	17				
		масло растит	4	4									
Сок персиковый	180	Сок персик	180	180	0,9	0	22,86	95					
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5					
Итого за обед		680			21,75	24,11	85,75	731,47					
Полдник	Йогурт	190	Йогурт	190	190	7,8	2,83	11,2	108,3				
	Сдоба обыкновенная 1 (стр.461 № 280)	60	Мука пшеничная	44,8	44,8	4,71	3,67	35,3	193	280			
			Сахар	4	4								
			дрожжи	0,7	0,7								
			Соль	0,7	0,7								
			яйцо	1/25	1,6								
			масло растит	3	3								
Итого за полдник		250			12,51	6,5	46,5	301,3					
Ужин	Печень по строгоновски 2 (стр.243 №102)	140	печень	147	123,3	2,22	3,2	12,4	110,7	102			
			масло слив	4	4								
			Лук	18	15								
			морковь	30	24								
			мука пшенич	4	4								
			сметана	14,7	14,7								
	Картофель отвар 2 (стр.184 № 54)	120	Картофель	160	120	2,32	3,39	12,94	115,55	54			
	Чай с сахаром 2 (стр. 276 № 132)	160	Масло сливочное	4	4	9,6	2,4	10,4	39,42	132			
			Чай	0,5	0,5								
			Сахар	10	10								
	Хлеб	29	Хлеб пшенич	29	29	2,233	0,87	14,44	75,98				
Итого за ужин		449			16,373	9,86	50,18	341,65					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					92,1	66,6	252,7	1886,1					

Меню приготавливаемых блюд, 2 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Блюдо	Выход порции	Наименование продукта	Брутто, г	Четто, г	Химич состав			Энерг цен, ккал	№ рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный с сыром 2 (стр. 209 № 78)	180	Масло сливоч.	4	4	16,63	16,67	5,34	246,45	78
			Молоко	101	101					
			соль	0,45	0,45					
			яйца	81	81					
	Сыр российский			16	15,3					
	Молоко	200	Молоко	200	200	5,8	6,4	9,4	120	
	Хлеб	40	Хлеб пшен	40	40	2,3	9	14,94	78,6	
Итого за завтрак		420				24,7	32,1	29,7	445,1	
Завтрак 2	Банан	100	Банан	106	100	1,5	0,50	21	95	
Обед	Рассольник ленинградский 1 (стр. 116 № 33)	200	Огурцы сол	14	12	4,02	9,04	25,9	119,68	33
			Картофель	80	60					
			Масло растит	4	4					
			Сметана	8	8					
			Лук	5	4					
			Бульон	150	150					
			Морковь	10	8					
			Крупа пшенич	4	4					
	Плов из отварной говядины 1 (стр. 296 № 163)	160	Говядина	130	95,4	19,46	16,55	26,97	334,74	163,0
			Лук	18	15					
			вода	67	67					
			Морковь	19	15					
			Крупа рисовая	32	32					
			Масло сливочн	5	5					
	Зеленый горошек отварной 2(стр 119 № 3а)	60	горошек зеленый	92	60	1,9	0,1	3,9	24	3а
	Компот из сухофр изюма 3 (стр. 304 №376)	160	Сахар	8,8	8,8	0,3	0	22,1	90,4	376
			изюм	16	16					
			Вода	162	162					
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
Итого за обед		630				28,48	26,24	100,52	668,32	
Полдник	Снежок	200	Снежок	200	200	5,4	2	24,4	131	
	коржик молочный 1(стр.458 №279)	60	мука пшенич	33,8	33,8	4,09	7,02	40,6	242,1	279
			сахар	17	17					
			яйцо	3	3					
			молоко	6	6					
	масло сливоч			8	8					
Итого за полдник		260				9,49	9,02	65	373,1	
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами 1 (стр. 257 № 144)	180	Минтай	145	112	18,67	10,33	9,66	206,09	144
			Морковь	40	32					
			вода	32	32					
			Лук	22	18					
			масло растит	9,7	9,7					
			сахар	3	3					
			томат-пюре	11,6	11,6					
	Морковь отварная 1(стр.371 №211)	120	Морковь	164	131	1,35	4,5	7,47	79,71	211
			Масло растит	6	6					
	Чай сладкий с лимоном 2 (стр.277 № 133)	160	Чай	0,5	0,5	0,17	3,2	10,6	42,06	133
			Вода	141	141					
			Сахар	10	10					
	Лимон			8	7,2					
	Хлеб	40	Хлеб пшеничн	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8	
Итого за ужин		500				23,27	19,23	47,65	432,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						87,48	87,06	263,85	2014,13	

Утверждаю:

Заведующий  Е.В.Захарова

46279

Меню приготавливаемых блюд, 3 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Блюдо	Выход порции	Наименование продукта	Брутто, г		Химический состав			Энерг ценн,	№ рецептуры
				г	г	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" 1 (стр. 172 № 84)	205	Крупа рисовая	15	15	6,55	8,33	35,09	241,11	84
			Масло сливочное	5	5					
			Молоко	102	102					
			Вода	70	70					
			Крупа пшеничная	11	11					
			Сахар	5	5					
	Кофейный напиток на сгущенном молоке 1 (стр.418 № 252)	200	Кофейн напиток	2	2	2,01	2,39	25,65	131,87	252
			Вода	190	190					
			молоко цельное	28	28					
			Сахар	10	10					
	Закрытые бутер с повидлом 3(стр.96 № 5)	60	Хлеб	40	40	3,26	4,03	29,14	166	5
			Масло сливочное	5	5					
			повидло	15,2	15					
Итого за завтрак		465				11,82	14,75	89,88	538,98	
Завтрак2	Груша	100	Груша	106	100	0,3	0,3	10,3	46	
Обед	Суп свекольник 1 (стр.117 № 34)	200	Свекла	64	51,3	4,02	9,04	25,9	119,68	34,0
			Картофель	46	34,5					
			Масло сливочное	4	4					
			Лук	11	8,9					
			Вода	160	160					
			Морковь	10	8					
			Томат-пюре	2,6	2,6					
			Сметана	8	8					
			Сахар	1,3	1,3					
	Курица отварная 2 (стр 250 № 108)	90	Цыплята	136,8	120	20	12	0	209	108
	Картофельное пюре 2 (стр 186 № 56)	160	Картофель	156	117	3,47	4,99	8,5	132,16	56
			Молоко	48	48					
			Соль	0,4	0,4					
			Масло сливочное	4	4					
	Салат из свежих помидор 1 (стр 99 № 18)	60	Томаты	65	55	0,6	6,09	2,76	68,35	18
			масло подс	6	6					
	Кисель из свежих ягод 1(стр 399 №235)	160	Сахар	12	12	0,1	0	16,9	68,06	235
крахмал			5	5						
ягода морожен			20	20						
Вода			144	144						
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		
Итого за обед		720				30,99	32,67	75,71	696,75	
Полдник	Пирожок печеный с капустой 2 (стр. 282 № 138)	60	Мука пшен	26,4	26,4	4,09	5,9	17,6	149,5	138
			Сахар	1,8	1,8					
			Масло растител	2,4	2,4					
			Яйца	6	6					
			Соль	0,15	0,15					
			Молоко	13	13					
			Масло сливоч	3	3					
			Капуста белок св	23	18,3					
			Дрожжи	0,9	0,9					
	сок грушевый	180	сок груш	180	180	0,9	0	22,86	95	
Итого за полдник		240				4,99	5,9	40,46	244,5	
Ужин	Суфле творожное 2 (стр. 213 № 82)	150	Творог	113	110	21,45	13,5	18,4	289,2	82
			Мука пшеничная	11	11					
			Масло сливочное	1	1					
			Яйца	15	15					
			Молоко	32	32					
			Сахар	9	9					
	сгущ молоко	40	сгущ молоко	40	40	2,88	3,33	22,2	131,2	
	Чай сладкий с молоком 2 (стр. 278 № 134)	160	Чай	0,5	0,5	2,49	2,5	14,2	87,42	134,0
			Сахар	10	10					
			молоко	80	80					
вода			669	69						
Хлеб	40	Хлеб	40	40		1,2	19,92	104,8		

Меню приготавливаемых блюд, 4 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Блюдо	Выход порции	Наименование продукта	Брутто, г	Нето, г	Химический состав			Энерг ценн,	№ рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая 2 (стр. 195 № 64)	205	Крупа гречнев	21	21	7,15	10,68	25,63	227,94	64
			Масло сливоч.	6	6					
			Молоко	154	154					
			Сахар	6	6					
			Соль	0,5	0,5					
			Вода	25	25					
	Кофейный напиток с молоком 1 (стр. 419 № 253)	200	Кофейный напиток	2	2	2,79	3,19	19,71	118,69	253
			Молоко	100	100					
			Вода	120	120					
			Сахар	15	15					
Яйца вареные 3(стр. 218 № 213)	40	Яйцо	40	40	29,64	4,6	0,28	63	213	
Бутерброд с маслом 4 (№ 495)	35	Хлеб пшенич	30	30	2,03	6,49	12,59	118,80	495	
		масло слив	5	5						
Итого за завтрак		480				41,61	24,96	58,21	528,43	
Завтрак 2	Банан	100	Банан	106	100	1,5	0,50	21	95	
Обед	Суп рыбный из консервов 2 (стр. 166 № 42)	200	Картофель	75	56	8,14	2,08	13,32	120,68	42
			Лук	10	8					
			консервы	32	32					
			крупа рисовая	8	8					
			Вода	160	160					
			петрушка	2	2					
			соль	0,4	0,4					
			Морковь	16	13					
	Тефтели мясо-крупяные 2 (стр. 248 №106)	100	Говядина	75	68	12,64	9,49	6,47	168,73	106
			Крупа рисовая	12	12					
			Яйцо	5	5					
			Лук	10	9					
			Соль	0,2	0,2					
	Свекла отварная 1 (стр. 371 № 211)	120	Свекла	164	131	1,4	4,5	7,50	79	211
			Масло растит	6	6					
	Икра кабачковая 2(стр. 120 № 4)	60	Икра кабачковая	63	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Компот из сушеных фруктов 3 (стр. 304 № 376)	160	Сахар	13	13	0,3	0,01	22,1	90,7	376
сухофрукты			16	40						
Вода			163	163						
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		
Итого за обед		690				26,42	21,97	75,66	630,01	
Полдник	Сок персиковый	180	Сок персик	180	180	0,9	0	22,86	95	
	Булочка домашняя 1 (стр. 449 № 274)	60	Мука пшенич	41	41	4,37	7,07	36,8	228,2	274
			Сахар	9	9					
			Дрожжи	1	1					
			Соль	0,4	0,4					
			Масло растит	9	9					
			Яйца	1,2	1,2					
Итого за полдник		240				5,27	7,07	59,66	323,2	
Ужин	Суп молочный с макар изделиями 1(стр. 127 №44)	200	Масло сливоч	2	2	5,58	6,12	19,73	156,08	44
			вода	44	44					
			Молоко	140	140					
			сахар	2	2					
			Макарон изд	16	16					
	Чай с сахаром 2 (стр. 276 № 132)	160	Чай	0,5	0,5	9,6	2,44	10,4	39,42	132
			Сахар	10	10					
			Вода	152	152					
Хлеб	50	Хлеб пшеничн	50	50	3,85	1,5	24,9	131		
Итого за ужин		410				19,03	10,06	55,03	326,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						93,83	64,56	269,56	1903,14	

Утверждаю:

Заведующий  Е.В.Захарова

46279

Меню приготавливаемых блюд, 5 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Блюдо	Выход порции	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Химический состав			Энерг. ценность,	
				, г	, г	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная кукурузная 1 (стр. 179 № 91)	205	Крупа кукурузная	40	40	7,44	8,07	35,28	243,92	91
			Масло сливочное	5	5					
			Молоко	100	100					
			Вода	68	68					
			Сахар	5	5					
	Какао-напиток на молоке 2 (стр. 261 № 117)	180	Какао-порошок	3	3	5,58	5,76	20,124	152,838	117
			Молоко	162	162					
			Вода	25,2	25,2					
			Сахар	11	11					
	Бутерброды с сыром 3(стр.96 № 3)	55	Хлеб пшен	40	40	6,68	8,45	19,39	180	3
			масло сливоч	5	5					
			Сыр российский	10,6	10					
Итого за завтрак		440				19,7	22,3	74,794	576,758	
Завтрак 2	Яблоко	100	Яблоко	106	100	0,4	0,40	9,8	44	
Обед	Борщ с фасолью со сметаной 2 (стр.148 № 29)	200	фасоль	8	8	3,26	1,44	7,48	77,73	29
			Соль	0,88	0,88					
			Картофель	33	25					
			Лук	10	8					
			Вода	300	300					
			Морковь	15	12					
			свекла	29	23					
			капуста	36	29					
			сахар	0,8	0,8					
			Сметана	8	8					
	Голубцы ленивые 1 (стр. 271 № 150)	150	крупа рисовая	8	8	14,06	14,34	10,57	227,6	150
			Говядина	83	60					
			Капуста	111	90					
			Лук	10,7	8,58					
			Масло сливочное	4	4					
	Картофель отв 2 (стр. 184 № 54)	120	Картофель	160	120	2,32	3,39	12,94	115,55	54
			масло сливоч	4	4					
	Салат из огурцов с растит маслом 2 (стр.135 № 17)	60	огурцы	57	54	0,52	4,26	1,57	128,82	17
			масло растит	4	4					
	Кисель из свежих ягод 1(стр 399 №235)	160	Сахар	12	12	0,1	0	16,9	68,06	235
			крахмал	5	5					
			ягода морожен	20	20					
			Вода	144	144					
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
Итого за обед		740				23,06	23,98	71,11	717,26	
Полдник	Печенье	50	Печенье	50	50	6,4	3,2	48,9	264,28	
	Снежок	190	Снежок	190	190	5,13	1,9	22,9	124	
Итого за полдник		240				11,53	5,1	71,8	388,28	
Ужин	Запеканка из творога 1 (стр.217 № 117)	150	Творог	141	140	29,2	12,11	29,1	342,23	117
			Крупа манная	9	9					
			Масло сливочное	5	5					
			Яйца	5	5					
			Сметана	5	5					
			мука пшенич	12	12					
			Сахар	9	9					
	Сгущ.молоко	20	Сгущ. Молоко	20	20	1,44	1,17	11,1	75,1	
	Чай сладкий с лимоном 2 (стр.277 № 133)	160	Чай	0,5	0,5	0,17	3,2	10,64	42,06	133
			Сахар	10	10					
			лимон	8	7,2					
			Вода	141	141					
Хлеб	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Итого за ужин		370				33,89	17,7	70,76	564,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						88,58	69,44	298,26	2290,49	

Меню приготавливаемых блюд 6 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Химический состав			Энерг. ценность, ккал
				г	г	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 1 (стр. 186 № 98)	205	Крупа рисовая	30	30	5,12	6,62	32,61	210,13
			Масло сливочное	5	5				
			Молоко	106	106				
			Вода	71,3	71,3				
			Сахар	5	5				
	Кофейный напиток с молоком 1 (стр. 419 № 253)	200	Кофейн напиток	2	2	2,79	3,19	19,71	118,69
			Молоко	100	100				
			Вода	120	120				
			Сахар	15	15				
	Закрытые бутер. с повидлом 3(стр. 96 № 5)	60	Хлеб пшеничный	40	40	3,26	4,03	29,14	166
			повидло	15,2	15				
			масло сливоч	5	5				
Итого за завтрак		465			11,17	13,84	81,46	494,82	
Завтрак 2	Яблоко	100	Яблоко	106	100	0,4	0,40	9,8	44
	Суп картофельный с бобовыми 1 (стр. 119 № 36)	200	Горох	17	16	1,87	3,11	10,89	79,03
			Картофель	53	40				
			Масло сливочное	4	4				
			Лук	10	8				
			Вода	140	140				
			Морковь	10	8				
Обед	Гуляш из говядины 1 (стр. 274 № 152)	100	Говядина	130	95	18,56	20,72	5,77	283,79
			Масло сливочное	5	5				
			Лук	14	12				
			Мука пшен	3	3				
			Томат-пюре	10	10				
	Картофельное пюре 2 (стр. 186 № 56)	160	Картофель	156	117	3,47	4,99	8,5	132,16
			Молоко	48	48				
			Соль	0,4	0,4				
			Масло сливочное	4	4				
	Салат из капусты и моркови 5 (стр. 129 № 11)	50	капуста	50	40	3,3	3,55	2,46	45,39
			масло подсолн	3,5	3,5				
			Морковь	10	8				
			соль	0,28	0,28				
	Кисель из концентрата 4 (стр. № 484)	160	концентрат	20	20	0	0	12	48
Вода			160	160					
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
Итого за обед		720			30,00	32,92	61,27	687,87	
Полдник	Пирожок. печеный из сдобного теста с яблоком 1 (стр. 480 № 294)	60	Мука пшен	28	28	4,64	3,89	28,9	169,3
			Сахар	2	2				
			Масло сливочн	3	3				
			Соль	0,3	0,3				
			Вода	7,4	7,4				
			яйцо	4	4				
			Масло растит	0,9	0,9				
			фарш яблочн	19	19				
			Дрожжи	1	1				
	Фарш яблочный 1 (стр. 506 № 317)	19	яблоки свежие	23	16	0,06	0,06	5,43	22,55
			сахпр	4	4				
	Чай сладкий с молоком 2 (стр. 278 № 134)	160	Чай	0,5	0,5	2,49	2,5	14,16	87,42
			молоко	80	80				
			Сахар	10	10				
Итого за полдник		239			7,19	6,45	48,49	279,27	
Ужин	Рыба, запеченная в сметанном соусе 3 (стр. 238 № 252)	160	филе рыбы	106	98	24,34	21,2	13,62	342,42
			Масло растит	6	6				
			сыр	8,6	8				
			яйцо	1/3шт	14				
	соус сметанный 3 (стр. 295 № 354)	20	сметана	5,0	5	0,01	0,03	0,03	42,51
			Мука пшен	2,0	2				
			соль	0,2	0,18				
			вода	15	15				
	Морковь отварная 1 (стр. 371 № 211)	120	Морковь	164	130,8	1,35	4,5	7,47	79,71
			Масло растит	6	6				
	Сок персиковый	180	Сок персик	180	180	0,9	0	22,86	95

Утверждаю:
Заведующий  Е.В.Захарова

Меню приготавливаемых блюд, 7 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Выход порции	Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			Энерг ценность, ккал	№ рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 1 (стр.178 № 90)	200	Крупа манная	31	31	6,2	8,05	31,09	222,02	90
			Масло сливоч.	5	5					
			Молоко	106	106					
			Вода	70	70					
			Сахар	5	5					
	Кофейный на сгущенном молоке 1 (стр.418 № 252)	200	Кофейн напиток	2	2	2,01	2,39	25,65	131,87	252
			Вода	190	190					
			молоко цельное сгущенное	28	28					
			Сахар	10	10					
	Яйца вареные 3(стр. 218 № 213)	40	Яйцо	40	40	29,64	4,6	0,28	63	213
	Хлеб	30	Хлеб пшенич	30	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Итого за завтрак		470				40,16	15,94	71,96	495,49	
Завтрак 2	сок яблочный	100	сок яблоч	100	100	0,5	0	10,1	46	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 1 (стр.110 № 27)	200	Свекла	40	32	1,52	5,33	8,65	88,9	27
			Капуста свежая	20	16					
			Картофель	21	16					
			Масло растит	2	2					
			Лук	5	4					
			Вода	150	150					
			Морковь	10	8					
			лимон кисл	0,2	0,2					
			Сахар	2	2					
			Сметана	8	8					
	Биточки 1 (стр. 292 № 161)	85	Говядина	97	79	15,6	15,1	7,4	228,99	292
			молоко	20	20					
			Сухари	9	9					
			Хлеб пшен	15	15					
			Масло сливочн	5	5					
	соус сметанный 2(стр.259 №115а)	20	мука пшенич	1,6	1,6	0,33	0,96	0,59	15,4	115а
			вода	16	16					
			сметана	6,6	6,6					
	Вермишель с маслом 2 (стр 206 №75)	120	Макар издел	43,2	43,2	4,68	4,92	25,01	165,9	75
			Соль	0,6	0,6					
			Масло сливочн	5,4	5,4					
	Икра кабачковая 2(стр.120 № 4)	60	Икра кабачковая	63	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Компот из сушеных фр 3 (стр. 304 №376)	160	Сахар	13	13	0,3	0,01	22,1	90,7	376
			сухофрукты	16	40					
			Вода	163	163					
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
Итого за обед		695				26,37	32,21	90,02	760,79	
Полдник	Молоко	200	Молоко	200	200	5,8	6,4	9,4	120	
	вафля	50	вафля	50	50	1	1	40	170	
Итого за полдник		250				6,8	7,4	49,4	290	
Ужин	Винегрет с растительным маслом 2 (стр. 117 № 2)	220	Картофель	95	71	3,55	11,42	18,48	201,33	2
			Морковь	39	31					
			Свекла	66	53					
			Лук	13	11					
			горошек консер	24	15					
			огурец конс	40	31					
			Масло растит	11	11					
	Чай с сахаром 2 (стр. 276 № 132)	160	Чай	0,5	0,5	9,6	2,4	10,4	39,42	132
			вода	152	152					
			Сахар	10	10					
	Хлеб	35	Хлеб пшеничн	35	35	2,695	1,05	17,43	91,7	
Итого за ужин		415				15,85	14,87	46,31	332,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						89,68	70,42	267,79	1924,73	

Утверждаю:

Заведующий  Е.В.Захарова

46279

Меню приготавливаемых блюд, 8 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто, Нетто		Пищевые вещества (г)			Энерг ценность, ккал	№ рецептуры
				г	г	Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный 2 (стр.208 № 77)	150	Яйца	75	75	11,78	13,59	4,82	187,4	77
			Масло сливочное	4	4					
			Молоко	90	90					
			Соль	0,3	0,3					
	Чай сладкий с лимоном 2 (стр.277 № 133)	200	Чай	0,6	0,6	0,22	4,06	13,3	52,58	133
			Вода	176	176					
			Сахар	13	13					
			Лимон	10	9					
	Бутерброды с сыром 3(стр.96 № 3)	60	Хлеб пшен	40	40	6,68	8,45	19,39	180	3
			масло сливоч	5	5					
Сыр российский			16	15						
Итого за завтрак		410				18,68	26,1	37,51	419,98	
Завтрак 2	Банан	100	Банан	106	100	1,5	0,50	21	95	
Обед	Суп из овощей 1 (стр.118 № 35)	200	Горошек зеленый	9	6	1,54	4,69	10,07	92,19	35
			Картофель	53	40					
			Масло растит	4	4					
			Лук	10	8					
			Бульон	150	150					
			Морковь	10	8					
			Сметана	10	10					
			Капуста белокоч	20	16					
	Тефтели из говядины 1 (стр.317 №173)	85	Говядина	81	60	15,6	17,7	10,6	264,5	173
			Хлеб	11	11					
			Масло сливочное	7	7					
			Лук	32	32					
			Вода	17	17					
	Каша гречневая рассыпчатая 2 (стр. 196 №65)	120	крупа гречневая	55	55	6,84	5,78	33	216	65
			масло сливочное	5	5					
			Вода	84	84					
	Зеленый горошек отварной 2(стр 119 №	60	горошек зеленый	92	60	1,9	0,1	3,9	24	3а
	Кисель из свежих ягод 1(стр 399 №235)	160	Сахар	12	12	0,096	0	16,9	68,06	235
			крахмал	4,8	4,8					
			ягода морожен	20	19					
			Вода	144	144					
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
Итого за обед		675				28,78	28,82	96,14	764,25	
Полдник	Печенье	50	Печенье	50	50	6,4	3,2	48,9	264,28	
	варенец	190	варенец	190	190	5,5	4,75	7,79	94,05	
Итого за полдник		240				11,9	7,95	56,69	358,33	
Ужин	Картофель отварной 2 (стр. 184 № 54)	120	Картофель	160	120	2,32	3,39	12,9	115,55	54
			масло сливоч	4	4					
	Печень по строгоновски 2 (стр.243 №102)	140	печень	147	123,3	2,22	3,2	12,4	110,7	102
			масло слив	4	4					
			Лук	18	15					
			морковь	30	24					
			мука пшенич	4	4					
			сметана	14,7	14,7					
	Сок персиковый	180	Сок персик	180	180	0,9	0	22,9	95	
	Хлеб	29	Хлеб пшеничный	29	29	2,233	0,87	14,44	75,98	
Итого за ужин		469				7,673	7,46	62,64	397,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						68,529	70,83	274	2034,79	

Меню приготавливаемых блюд, 9 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Блюдо	Выход порции	Наименование продукта	Брутто		Химический состав			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
				г	г	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 1 (стр. 186 № 98)	205	Крупа рисовая	30	30	5,12	6,62	32,61	210,13	98
			Масло сливоч.	5	5					
			Молоко	106	106					
			Вода	71	71					
			Сахар	5	5					
	Какао-напиток на молоке 2 (стр. 261 № 117)	180	Какао-порошок	3	3	5,58	5,76	20,124	152,838	117
			Молоко	162	162					
			Вода	25,2	25,2					
			Сахар	12	12					
	Закрытые бутер с повидлом 3(стр.96 № 5)	60	Хлеб пшеничный	40	40	3,26	4,03	29,14	166	5
			Масло сливочное	5	5					
			повидло	15,2	15					
Итого за завтрак		445				13,96	16,41	81,87	528,968	
Завтрак 2	Груша	100	Груша	106	100	0,3	0,3	10,3	46	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 2 (стр.250 № 108)	200	Макаронные изд.	8	8	2,52	1,90	21,02	111,22	54
			лук	10	8					
			Картофель	107	80					
			масло растительное	2	2					
			куриный бульон	240	240					
			Морковь	10	8					
	Курица отварная 2 (стр. 250 № 108)	90	Цыплята	136,8	120	20	12	0	209	108
	Картофельное пюре 2 (стр.186 № 56)	200	Картофель	196	147	4,34	6,24	10,72	165,2	56
			Соль	0,5	0,5					
			Молоко	56	56					
			Масло сливочн.	5	5					
	Салат из свежих помидор 1 (стр. 99 № 18)	60	Томаты	65	55	0,6	6,09	2,76	68,35	18
			масло подсол.	6	6					
	Компот из сухофруктов изюма 4 (стр. 304 № 376)	160	Сахар	8,8	8,8	0,3	0	22,1	90,4	376
изюм			16	16						
Вода			162	162						
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		
Итого за обед		760				30,56	26,78	78,25	743,67	
Полдник	Йогурт	190	Йогурт	190	190	9	5,76	15,3	153	
	Сдоба обыкновенная 1 (стр. 461 № 280)	60	Мука пшеничная	44,8	44,8	4,71	3,67	35,3	193	279
			Сахар	4	4					
			дрожжи	0,7	0,7					
			Соль	0,7	0,7					
			яйцо	1/25	1,6					
			масло растит.	3	3					
Итого за полдник		250				13,71	9,43	50,6	346	
Ужин	Запеканка из творога 1(стр. 217 № 117)	150	Творог	141	140	29,2	12,11	29,1	342,23	117
			Масло сливочн.	5	5					
			Крупа манная	23	23					
			сахар	9	9					
			Сметана	32	32					
			яйца	16	16					
	молоко сгущенное	20	молоко сгущенное	20	20	1,44	1,17	11,1	75,1	211
	Чай сладкий с молоком 2 (стр. 278 № 134)	160	Чай	0,5	0,5	2,49	2,5	14,2	87,42	134,0
молоко			80	80						
Сахар			10	10						
Хлеб	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Итого за ужин		370				36,21	16,98	74,32	609,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						95	70	295	2274	

Меню приготавливаемых блюд, 10 день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Выход порции	Наименование продукта	Возрастная категория: от 5 до 7 лет		Химический состав			Энерг ценность, ккал	№ рецептуры	
				Брутто, г	Нето, г	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" 1 (стр. 172 № 84)	205	Масло сливочн	5	5	6,55	8,33	35,09	241,11	84	
			крупа рисовая	15	15						
			крупа пшеничная	11	11						
			Вола	40	40						
			молоко	102	102						
	Сахар-песок	5	5								
	Кофейный напиток с молоком 1 (стр. 419 № 253)	200	Сахар	15	15	2,79	3,19	19,71	118,69	253	
			Молоко	Возрастн	100						
	Кофейный напиток	2	2								
	Яйца вареные 3(стр. 218 № 213)	40	Яйцо	40	40	29,64	4,6	0,28	63	213	
Бутерброды с сыром 3(стр. 96 № 3)	55	Хлеб пшен	40	40	6,68	8,45	19,39	180	3		
		масло сливоч	5	5							
		Сыр российский	10,6	10							
Итого за завтрак		500				45,66	24,57	74,47	602,8		
Завтрак 2	Яблоко	100	Яблоко	106	100	0,4	0,40	9,8	44		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 1 (стр. 139 № 56)	200	Сметана	8	8	1,67	5,06	8,51	86,26	56	
			Капуста свежая	55	40						
			Картофель	32	24						
			Масло растит	4	4						
			Лук	10	8						
			Вола	160	160						
			Морковь	10	8						
	Жаркое по- домашнему 2 (стр. 232 №94)	200	Говядина	48	44	10,62	10,86	19,4	243,74	94	
			Лук	20	17						
			Соль	0,4	0,4						
			Картофель	208	156						
			Масло слив	4	4						
			Морковь	20	16						
			томат-паста	2	2						
			вола	40	40						
	Масло растит	2	2								
	Икра кабачковая 2 (стр. 120 № 4)	60	Икра кабачковая	63	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4	
	Кисель из концентрата 4 (стр. № 484)	160	концентрат киселя	20	20	0	0	12	48	484	
Вода			160	160							
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5			
Итого за обед		670				16,23	21,81	66,18	548,90		
Полдник	Пирожок печеный с капустой 2 (стр. 282 № 138)	60	Мука пшеничн	26,4	26,4	3,54	2,76	26,5	145,11	138	
			Сахар	1,8	1,8						
			Дрожжи	0,9	0,9						
			молоко	13	13						
			Соль	0,15	0,15						
			Масло растит	2,4	2,4						
			Яйца	6	6						
			Капуста свежая	23	18,3						
	масло слив	3	3								
	Снежок	190	Снежок	190	190	5,13	1,9	22,9	124		
Итого за полдник		250				8,67	4,66	49,4	269,11		
Ужин	Фрикадельки рыбные 2 (стр. 262 № 147)	160	Минтай	174	120	22,01	11,38	11,62	170	147	
			Масло сливочн	5	5						
			Хлеб пшеничный	23	23						
			вода	32	32						
			яйца	16	16						
	Морковь отварная 1(стр. 371 №211)	180	Морковь	245	196	2,02	6,75	11,2	119,56	211	
			Масло растит	9	9						
	Чай с сахаром 2 (стр. 276 № 132)	160	Чай	0,5	0,5	9,6	2,4	10,4	39,42	132,0	
			Сахар	10	10						
			Вола	152	152						
Хлеб	17	Хлеб	17	17	1,309	0,51	8,466	44,54			
Итого за ужин		357				12,93	9,66	30,066	203,52		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								51,44	199,85	1838,33	