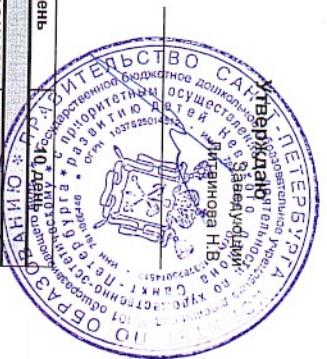


МЕНЮ

Сад 12 часов



1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМом 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМом 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДУРЖКА) 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКАУЛЕТ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 100	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 100
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОРВИДНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОРВИДНОЙ И ПЕТРУШКИ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОРВИДНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОРВИДНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОРВИДНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧАТАЯ 130	ОВОЩИ ПРИДУБЛЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПОРЕ ИЗ СВЕЖИХ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОДА 180	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25
Полдник								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА ПРИДУБЛЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ЯБЛОКО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ПРИДУБЛЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИ/180	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 15
ЕУЛОЧКА "ТВОРОЖКА" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	САДОБА ОБЯЖОВЕННАЯ 50	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКОМ 75
	ЕУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100			НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИ/180	ЕУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100
								САДОБА ОБЯЖОВЕННАЯ 50

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

1 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого				10,56	12,40	50,52	360,40	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого				0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,08	4,56	7,57	87,61	3,78
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,78	11,64	3,46	169,42	0,55
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	4,89	19,45	134,25	9,36
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого				21,08	23,77	83,16	728,88	15,59
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,20	18,69	33,84	206,04	1,41
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,35	2,45	17,23	108,72	0,00
Итого				56,06	29,94	162,61	975,42	4,41
Всего				88,30	66,71	311,09	2 131,00	27,60

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,36	6,83	9,90	68,31	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого				11,63	17,73	51,40	350,31	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого				0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	25,81
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого				34,43	35,27	77,56	796,30	109,61
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,60	2,14	92,85	1,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,44	18,52	125,31	9,36
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	1,58	28,05	145,30	0,15
Итого				19,50	6,86	84,98	596,06	11,91
Всего				66,52	60,10	231,74	1 820,67	126,82

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2,39
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,53	3,04	40,48	2,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,53	19,08	2,68	236,84	0,21
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого				22,63	30,54	40,63	382,05	5,96
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого				0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,20	11,33	8,55	150,50	15,06
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,28	11,53	15,20	200,74	1,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого				21,30	29,38	80,35	702,14	18,28
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,81	14,15	14,31	248,98	24,78
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого				25,56	23,17	57,31	600,96	27,38
Всего				70,09	83,59	193,79	1 755,65	54,62

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

4 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,64
Итого				12,27	14,79	41,84	333,42	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого				0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	6,59	5,18	82,94	1,30
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	5,10
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,93	4,47	5,21	92,90	0,34
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,70
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого				22,89	22,16	72,92	563,57	12,24
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,87	11,89	16,35	247,11	0,31
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,81
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого				35,83	21,12	55,05	554,31	16,32
Всего				71,79	58,27	184,61	1 516,30	30,80

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,36	5,16	12,85	120,10	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого				12,25	17,64	52,43	400,08	1,30
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого				0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,51	2,07
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,58	5,29	11,87	117,66	6,78
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,09	20,82	26,31	372,80	14,64
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,08	2,16	3,24	40,28	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого				21,31	23,74	65,87	743,81	23,79
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,19	7,85	29,04	215,71	0,14
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,40	5,32	30,13	202,62	0,00
Итого				15,96	48,02	204,20	1 117,66	6,24
Всего				50,12	89,90	338,00	2 332,05	34,33

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	2,39
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого				11,86	13,49	68,71	400,84	3,39
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого				0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,06	3,89	6,05	103,09	0,27
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,66	2,85	11,49	82,97	8,76
	TKN№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	23,38	108,56	1,13
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого				21,16	27,57	87,68	676,39	15,26
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,44	11,11	10,38	191,08	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,94	3,21	19,53	104,27	9,66
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	119,45	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,02	3,21	28,71	159,50	0,00
	TKN№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого				36,49	39,34	114,05	743,74	12,96
Всего				70,47	80,64	288,24	1 898,97	35,91

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

7 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,36	6,83	9,90	68,31	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого				12,56	17,63	50,50	348,31	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Итого				0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,86	9,19	2,72	180,27	17,03
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,42	6,97	13,53	126,35	9,29
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,77	0,05	18,69	78,84	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого				36,37	22,71	84,11	717,53	34,92
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,87	11,89	16,35	247,11	0,31
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,48	6,61	52,72	0,15
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,09
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,38	8,30	35,86	235,36	0,00
Итого				44,78	36,08	110,50	808,17	16,75
Всего				94,67	76,66	262,91	1 952,01	55,57

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 8 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,53	3,04	40,48	2,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,53	19,08	2,68	236,84	0,21
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,64
Итого				25,24	32,84	30,46	383,03	3,71
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого				0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,55	3,90	41,01	1,94
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,48	16,36	11,33	238,37	0,57
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	7,13
	TKN№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого				27,55	14,70	68,86	705,85	14,04
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	6,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого				15,60	14,34	77,09	517,90	6,70
Всего				68,99	62,38	191,91	1 677,28	27,45

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ Детский сад №101
/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

9 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого				12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого				1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	5,10
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,59	0,46	69,82	0,62
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,06	21,34	143,93	10,51
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого				28,35	16,38	64,34	618,01	18,33
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,19	12,73	12,85	223,83	23,22
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,82	3,33	29,98	169,31	8,51
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого				27,82	35,00	104,34	727,87	32,73
Всего				70,41	68,08	233,78	1 798,88	56,08

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,62	4,73	21,26	132,40	3,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого				7,48	10,30	62,68	379,38	3,50
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого				0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,51	2,07
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	15,39	5,92	13,76	200,24	0,74
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого				30,18	21,49	98,36	713,97	8,81
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,00	1,04	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,58	15,32	16,92	275,76	8,94
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,02	3,21	28,71	159,50	0,00
Итого				30,67	35,65	120,04	828,85	10,84
Всего				69,29	67,68	298,88	2 000,20	27,45

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.