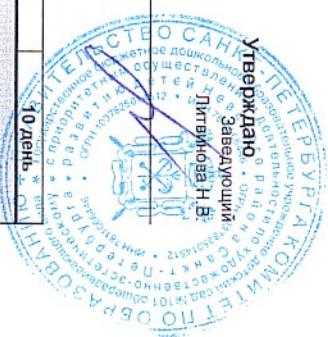


МЕНЮ

Сад 12 часов АЛПЕРГИКИ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
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	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 205
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/05
II Завтрак									
Обед									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ГРУША СВЕЖАЯ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЙКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	ЩИ ИЗ СВЕКЛЫ КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОУРОЙ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГРУШЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПИЦЦОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПАТАЯ 130	ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПОРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ЗАПЕЧЕННЫМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/05	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
БЛУПОЧКА ТВОРОЖКА-Р 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	САДОА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
	БЛУПОЧКА МОЛОЧНАЯ 50				ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	БЛУПОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ЧАЙ С ЗАПЕЧЕННЫМ 180/15		САДОА ОБЫКНОВЕННАЯ 50





МЕНЮ 1 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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	3,14	3,98	6,79	60,13	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				10,46	12,28	50,31	358,53	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
Итого				0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
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	3,89	4,36	7,29	83,91	2,99
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	5,86	6,14	3,17	120,00	0,38
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,83	4,64	18,61	128,23	8,66
	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				16,28	16,06	74,45	538,88	13,93
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,20	16,84	30,49	185,64	1,27
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,86	2,64	17,69	114,28	0,05
Итого				30,30	21,71	62,29	504,82	4,32
Всего				57,44	50,45	196,92	1 446,43	23,85

Шеф повар (зав. производством) _____

Быбина Н.С.

Утверждаю

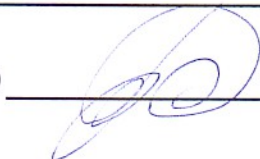
Заведующий
ГБДОУ Детский сад №101
Литвинова Н.В./

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,81	3,52	10,43	89,31	0,07
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,80	6,77	28,50	194,82	0,54
	ТК№040	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	2,68	2,25	10,27	72,69	0,49
Итого				11,29	12,54	49,20	356,82	1,10
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				0,91	0,18	18,29	77,87	3,62
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	4,57	4,64	15,43	122,08	6,33
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	17,76	19,32	20,24	326,60	17,20
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				25,93	25,05	76,27	637,08	100,53
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,23	4,45	2,06	89,29	0,87
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,62	4,28	17,47	119,18	8,45
	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	4,49	1,57	25,90	135,62	0,10
Итого				18,46	10,54	73,55	463,29	10,82
Всего				56,59	48,31	217,31	1 535,06	116,07

Шеф повар (зав. производством)



Быбина Н.С.

Утверждаю

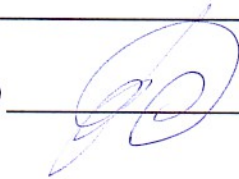
Заведующий
ГБДОУ Детский сад №101
/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	214	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180/6	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				21,25	28,41	34,43	342,99	4,70
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого				0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
	ТК № 015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,33	0,05	1,19	7,63	4,77
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,32	3,49	5,70	62,13	8,43
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	8,83	10,96	14,45	190,90	0,97
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				19,90	21,02	76,64	604,56	14,37
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,12	13,24	14,18	239,89	20,02
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
	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
Итого				20,84	16,45	53,88	451,49	22,62
Всего				62,39	66,21	175,28	1 446,04	43,69

Шеф повар (зав. производством)



Быбина Н.С.



МЕНЮ 4 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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	3,05	3,85	6,58	58,28	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				12,49	14,70	44,18	344,08	1,05
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого				0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,70	6,92	5,21	85,94	3,39
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,85	5,94	7,38	101,07	4,91
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,90	5,19	19,70	161,70	0,39
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,45	1,96	9,60	65,66	5,78
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	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				20,48	20,96	73,79	565,37	14,47
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,78	11,71	20,72	280,47	0,20
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,10	2,63	19,96	112,92	0,00
Итого				31,44	18,38	57,59	526,33	16,46
Всего				65,37	54,28	193,36	1 513,78	33,42

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ



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	40	5,17	5,05	12,16	115,74	0,10
2008	190	КАША ИЗ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	TK№040	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого				14,57	17,85	52,56	401,74	1,40
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого				0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,75	2,73	1,41	42,86	1,79
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,09	4,64	11,50	108,53	5,87
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,05	17,96	25,49	331,75	11,49
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,97	1,94	2,91	36,18	0,00
2012	392	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	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				27,44	28,22	73,21	670,32	19,15
Полдник								
	TK№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,04	7,98	27,46	229,90	0,10
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,26	10,62	45,12	213,85	0,00
Итого				8,02	18,70	83,00	491,75	6,20
Всего				50,43	65,10	219,10	1 610,81	28,75

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

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

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ



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	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				11,41	12,82	63,66	379,08	2,82
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,33	0,05	1,20	7,66	4,78
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,67	3,96	19,94	134,38	3,06
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	8,33	15,78	7,74	158,07	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,69	0,18	7,58	39,22	7,68
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	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				18,72	21,04	81,68	544,53	17,12
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,75	12,85	10,40	106,08	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	3,17	19,40	118,43	9,09
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,91	7,31	25,54	106,09	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				29,63	28,06	73,95	592,00	12,39
Всего				60,72	62,16	237,09	1 593,61	33,77

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

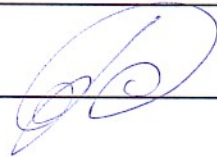
Заведующий
ГБДОУ Детский сад №101
/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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	3,66	3,38	10,04	85,81	0,06
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,43	6,60	26,43	186,54	0,51
	ТК№040	ЧАЙ БКЗ САХАРА	180	2,64	2,22	9,94	70,90	0,49
Итого				11,73	12,20	46,41	343,25	1,06
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				0,89	0,18	17,96	76,47	3,56
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,32	0,05	1,16	7,40	4,62
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	3,72	4,42	10,96	100,90	6,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	15,71	8,96	2,43	171,06	11,95
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,21	6,35	12,33	115,09	8,46
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	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				26,00	20,89	74,18	609,75	31,73
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16,28	8,28	14,81	203,32	0,18
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,41	6,46	51,57	0,13
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,36	7,03	28,51	130,68	0,00
Итого				28,29	23,00	67,04	533,34	16,60
Всего				66,91	56,27	205,59	1 562,81	52,95

Шеф повар (зав. производством)



Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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	3,17	4,02	6,86	60,75	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	2,04	0,29	21,53	96,90	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				23,62	29,95	23,83	443,32	2,97
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого				0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,08	0,02	0,74	7,91	0,29
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,88	5,87	10,44	112,68	4,22
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,89	15,58	11,02	227,96	0,45
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	0,46	1,07	3,00	23,45	1,27
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,37	49,89	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,74	12,70	64,98	0,00
Итого				19,22	23,48	55,27	588,87	6,23
Полдник								
2008	213	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	12,61	10,83	0,16	148,32	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,37	49,89	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,38	1,90	9,31	63,65	5,61
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,34	2,93	22,24	125,85	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
Итого				14,23	12,06	54,89	391,28	6,11
Всего				57,47	65,82	144,32	1 470,47	17,31

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

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



МЕНЮ 9 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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	3,29	4,16	7,11	62,98	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,45	8,29	26,40	206,67	0,53
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого				12,50	14,63	44,70	345,76	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	0,44	0,00	1,04	7,50	1,15
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,43	8,16	110,31	5,51
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	17,99	0,68	0,46	79,59	0,65
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,22	14,99	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,45	4,65	23,23	149,06	11,27
	ТК№038	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,78	0,21	11,08	53,29	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,60	10,25	52,16	0,00
Итого				29,81	13,58	63,96	502,90	19,68
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,29	12,53	12,82	224,75	18,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,05	0,13	6,69	32,41	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,13	3,41	31,37	176,78	5,55
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
Итого				23,39	18,69	77,08	578,64	24,73
Всего				67,20	47,40	206,74	1 523,30	49,43

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

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



МЕНЮ 10 ДЕНЬ

Сад 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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	40	1,59	0,60	21,25	95,14	6,02
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	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				6,69	7,40	57,55	361,14	6,52
II Завтрак								
2008	442	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого				0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	1,30	4,70	6,49	73,97	3,09
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,39	7,36	10,49	128,31	5,37
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,85	12,49	2,47	165,46	0,43
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,23	2,74	15,63	98,10	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	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	12,88	65,50	0,00
Итого				23,47	28,36	80,26	670,54	9,59
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	1,00	6,40	4,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,52	11,83	16,92	228,11	8,55
	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	4,27	3,29	30,08	166,77	0,00
Итого				20,47	15,40	85,72	564,48	12,85
Всего				51,53	51,34	241,71	1 673,56	32,56

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.