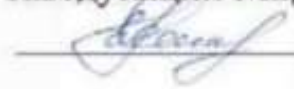


Утверждаю  
заведующий МБДОУ д/с «Аист»



Е.Е. Лущикова

30 декабря 2020



# Основное меню для детей 3-7 лет



УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Анст»

 Е.Е.Лупникова

11.01.2021г.



**МЕНЮ  
1 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>								
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		10,2	42	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	50/40/12	5,6	4,5	20,6	145	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,8	6,7	22	172	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
<b>Итого</b>			<b>522</b>	<b>16,5</b>	<b>15,7</b>	<b>53,1</b>	<b>420</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>35,1</b>	<b>154</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	371	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ (томаты соленые)	60	0,7		1,4	8	2,4
2012	116	ХЛЕБА ПШЕНИЧНОГО (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1	0,1	10,6	44	0,8
2008	266	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	15,9	22	35,7	405	0,7
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	180	5	4,5	16	125	4,5
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>24,7</b>	<b>26,8</b>	<b>83,2</b>	<b>674</b>	<b>8,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,2	5,8	10,2	106	0,2
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	60	6,4	10,2	32,3	244	0,1
2012	359	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	40	0,4		8	33	0,1
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>16</b>	<b>21,3</b>	<b>69,6</b>	<b>535</b>	<b>11,4</b>
<b>Всего</b>			<b>1972</b>	<b>58,8</b>	<b>64,7</b>	<b>241</b>	<b>1783</b>	<b>22,2</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.

**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>								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,7	2,9	14	98	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,2	9,2	26,3	216	0,8
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45/40/5	3	5,3	20,6	142	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>13,9</b>	<b>17,4</b>	<b>60,9</b>	<b>456</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	0,4	1,2	7	70	0
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,7</b>	<b>14,2</b>	<b>165</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	20,9	101	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	3	2,2	38	4
2012		СУП УХА РЫБАЦКАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,7	3,8	10,1	106	5
2008	325	РИС С ОВОЩАМИ (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, кукуруза консервы, горошек зеленый консервы)	150	3,8	4,3	32,5	185	1,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина бл/к, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	80	14,1	14,6	4	206	1,7
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (вода питьевая, клюква, крахмал картофельный, сахар песок)	180	0,1		15,4	63	1,1
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>29,6</b>	<b>26,1</b>	<b>85,1</b>	<b>699</b>	<b>13,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	458	ВАТРУШКИ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, лжем)	60	5,2	4,7	36,3	205	3,3
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,3	8,1	31,4	233	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/15	0,1		9	36	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	3	3,6	44	1
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>17,4</b>	<b>16</b>	<b>100,4</b>	<b>613</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1895</b>	<b>66,5</b>	<b>65,2</b>	<b>260,6</b>	<b>1933</b>	<b>20,7</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.



## 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>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	6,8	8,2	22,1	190	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	3	5,3	20,6	142	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>14,8</b>	<b>18</b>	<b>51,1</b>	<b>425</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	3,2	13,4	88	0
		СНЕЖОК (снежок 2,5% жирности)	200					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,5</b>	<b>3,2</b>	<b>13,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, морковь, картофель)	180	7,1	6,7	17,8	160	4
2012	336	БИГУС (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатное пюре, говядина б/к, соль йодированная)	200	19,3	18	9	277	27,8
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок)	50	2,4	5,6	3,5	75	1,6
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>30,9</b>	<b>66,2</b>	<b>677</b>	<b>34,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	100	18,3	12,4	1,2	189	0,4
2012	155	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), крупа манная)	130	4,2	3,3	17,9	119	12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,2	3,6	14,4	107	0,7
2008		ФРУКТЫ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>31,3</b>	<b>20</b>	<b>74,6</b>	<b>606</b>	<b>23,1</b>
<b>Всего</b>			<b>1885</b>	<b>80,5</b>	<b>72,1</b>	<b>205,3</b>	<b>1796</b>	<b>58,4</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»

 Е.Е.Лушикова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

4 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>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	5,3	4,2	20,6	141	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/7/7	0,2		7,3	31	1,1
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	6,3	6,5	24,7	181	0,8
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>11,8</b>	<b>10,7</b>	<b>52,6</b>	<b>353</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	436	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (конфеты с помадными корпусами)	20	0,4	1,9	15,1	81	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, шиповник сухой)	180	0,7	0,3	16,2	82	80
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>2,2</b>	<b>31,3</b>	<b>163</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>								
2008	260	АЗУ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, огурцы соленые, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	18,3	19	26,8	355	13,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	8,6	37	18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,5	3,1	1,8	38	11,7
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень), мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	12	12,2	182	14,6
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>27,4</b>	<b>34,4</b>	<b>69,5</b>	<b>707</b>	<b>57,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
		МАННИК (сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	150	8,7	14,9	31,9	313	0
2012	359	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	40	0,4		6,9	30	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,9	3,2	12	93	0,7
2008		ФРУКТЫ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>13,4</b>	<b>18,5</b>	<b>60,6</b>	<b>483</b>	<b>10,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1714</b>	<b>53,7</b>	<b>65,8</b>	<b>214</b>	<b>1706</b>	<b>150,7</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

### 5 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>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	55	3,1	1,2	31,5	147	6
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,9	3,3	11,5	92	0,7
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,1	5,3	21,7	145	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,1</b>	<b>9,8</b>	<b>64,7</b>	<b>384</b>	<b>6,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	102	1,3
2012	430	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (зефир)	20	0,2		15,2	59	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>23,3</b>	<b>161</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	349	ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (томаты соленые)	60	0,7		1,4	8	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	13,5	11,1	2	182	9,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		11,6	48	1,2
		СУП СВЕКОЛЬНИК (говядина б/к, свекла, лук репчатый, морковь, картофель, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))	175	6,6	10,3	9,2	161	4,3
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>34</b>	<b>35,4</b>	<b>79,3</b>	<b>802</b>	<b>23,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	20	13,9	18	280	0,2
2012	359	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	40	0,3		6,8	29	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,6	31	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	50	5,7	8,6	27,1	206	0,1
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>26,1</b>	<b>22,5</b>	<b>59,5</b>	<b>546</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>			<b>1640</b>	<b>77,4</b>	<b>72,2</b>	<b>226,8</b>	<b>1893</b>	<b>32,3</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкикова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

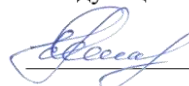
### 6 день

### 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>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,4	5,9	25,3	180	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	45	3	5,3	20,6	142	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,7	3,1	10,3	84	0,6
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13,1</b>	<b>14,3</b>	<b>56,2</b>	<b>406</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,2</b>	<b>23,1</b>	<b>168</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, соль йодированная)	60	0,9	2,6	4,1	44	6,4
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	8,5	8,5	14,4	168	7,2
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	205	19,6	16,3	14,7	285	25,7
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, томатное пюре, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	45	0,5	2	4,6	39	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>32,6</b>	<b>29,6</b>	<b>67,6</b>	<b>670</b>	<b>39,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (рыба горбуша потрошенная с головой, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное)	80	10,9	7,8	8,4	145	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	5,2	23,3	154	11,3
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>23,5</b>	<b>18,1</b>	<b>72,8</b>	<b>545</b>	<b>13,1</b>
<b>Всего</b>			<b>1855</b>	<b>75</b>	<b>67,2</b>	<b>219,7</b>	<b>1789</b>	<b>54,7</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкикова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

### 7 день

### Сад 12 часов

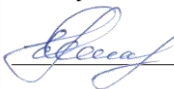
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,3	7,7	11,9	134	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	3,1	1,2	35,2	162	8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	5,3	4,4	16,9	130	0,9
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,7</b>	<b>13,3</b>	<b>64</b>	<b>426</b>	<b>9,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	0,4	1,2	7	70	0
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>26,6</b>	<b>153</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,5	2,4	1,5	31	1,3
2012	56	БОРЩ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	5,1	8,6	14,1	158	8,9
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, говядина б/к, морковь, лук репчатый)	100	11,8	12,6	2,4	172	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,6	5,4	23,5	156	11,4
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	11,1	47	15,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>24,3</b>	<b>29,3</b>	<b>72,7</b>	<b>659</b>	<b>37,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	155	23,1	16,5	16,6	312	0,2
2012	359	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	40	0,3		6,8	29	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	19,1	94	80
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное)	65	5	6,1	27,1	182	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>29,1</b>	<b>22,9</b>	<b>69,6</b>	<b>617</b>	<b>80,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1790</b>	<b>67,5</b>	<b>66,9</b>	<b>232,9</b>	<b>1855</b>	<b>128,9</b>



Утверждаю

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»

 Е.Е.Лушикова

11.01.2021г.



**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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,2	5,8	20,5	155	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	5,6	4,6	20,6	146	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,7	3,1	10,3	84	0,6
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,5</b>	<b>13,5</b>	<b>51,4</b>	<b>385</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	179	3,6	2,7	5,4	86	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	3,2	13,4	88	0
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>18,8</b>	<b>174</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	52	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ (баклажаны, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатное пюре, соль йодированная)	50	1,2	2,5	4,4	45	2,2
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, говядина б/к)	180	4,8	11	13,4	177	4,9
2012	408	ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	170	21,3	20,3	12,8	318	27,1
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (клюква, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		8,1	35	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>30,5</b>	<b>34</b>	<b>58,8</b>	<b>670</b>	<b>35,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	155	12,1	12,6	28,3	277	0,3
2012	396	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	2,1	2,5	16,2	95	0,1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	0,1		18	74	1,2
2008		ФРУКТЫ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>18,4</b>	<b>15,7</b>	<b>91,2</b>	<b>586</b>	<b>39,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1764</b>	<b>68,5</b>	<b>69,1</b>	<b>220,2</b>	<b>1815</b>	<b>77,7</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Анст»

 Е.Е.Лушкова

11.01.2021г.



**МЕНЮ**  
**9 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>								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	8	19,5	175	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	45	3	5,3	20,6	142	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>9,3</b>	<b>13,3</b>	<b>50,1</b>	<b>357</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ЗЕФИР (зефир)	20	0,2		15,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>5,8</b>	<b>4,9</b>	<b>25</b>	<b>166</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, соль йодированная, горошек зеленый консервы, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,4	5,1	7,7	81	4,8
2008	115	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (говядина б/к, картофель, морковь, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	4,8	7,3	10,3	128	6
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говядина печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80/20	13,8	10,7	1,9	179	10,1
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,3	19,3	127	0
2012	373	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, сахар песок, вода питьевая, лимон)	180	0,3	0,2	11,9	53	3,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,5</b>	<b>27,7</b>	<b>61,1</b>	<b>615</b>	<b>24,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	100	19,2	22,9	2,8	294	0,1
2012	320	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (горошек зеленый консервы)	60	1,8	0,1	3,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,9	0,1	18,3	78	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>30,1</b>	<b>28</b>	<b>46,4</b>	<b>558</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>			<b>1725</b>	<b>69,7</b>	<b>73,9</b>	<b>182,6</b>	<b>1696</b>	<b>26,8</b>

**МЕНЮ**  
10 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>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,1	5,6	20,3	157	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	3,1	1,2	35,2	162	8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,6	3,7	15,6	114	0,8
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,8</b>	<b>10,5</b>	<b>71,1</b>	<b>433</b>	<b>9,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (конфеты с помадными корпусами)	20	0,4	2	15,6	84	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,4</b>	<b>2,2</b>	<b>35,2</b>	<b>167</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	2,7	5	3,9	72	1,8
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), соль йодированная)	185	9,3	6,9	18,7	176	4,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, картофель)	200	16,2	18,7	24,9	332	13
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (вишня, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	12,3	52	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>31,5</b>	<b>30,9</b>	<b>79,9</b>	<b>727</b>	<b>21,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
		РАСТЕГАЙ С РЫБОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, рыба лососевая мороженая (лосось), сливочное масло)	120	25,6	22,4	44,8	487	0,3
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы)	60	1,7	0,1	3,8	23	2,4
2008		ФРУКТЫ (груша)	99	0,4	0,3	10,2	47	5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>27,8</b>	<b>22,8</b>	<b>68,8</b>	<b>597</b>	<b>7,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1794</b>	<b>74,5</b>	<b>66,4</b>	<b>255</b>	<b>1924</b>	<b>39,8</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

### 11 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>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	5,5	21,1	155	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	5,6	4,6	20,6	146	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,8	3,3	13,6	100	0,7
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,4</b>	<b>13,4</b>	<b>55,3</b>	<b>401</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	0,4	1,2	7	70	0
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	188	5,4	0,2	7,2	56	1,8
<b>Итого</b>			<b>208</b>	<b>5,8</b>	<b>1,4</b>	<b>14,2</b>	<b>126</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (говядина б/к, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, соль йодированная)	185	4,7	5,1	14,5	124	7,4
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) (говядина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	75	12,6	13,8	12	221	1,1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,9	2,6	30,7	166	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	9,7	44	27,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>25,3</b>	<b>21,9</b>	<b>83</b>	<b>634</b>	<b>38,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт витамин., масло подсолнечное рафинированное)	105	19,6	10,7	4,9	214	12,2
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, баклажаны, картофель, томаты грунтовые, петрушка (зелень), масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,1	11,7	16,1	183	12,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>26</b>	<b>22,8</b>	<b>49,5</b>	<b>528</b>	<b>24,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1803</b>	<b>71,5</b>	<b>59,5</b>	<b>202</b>	<b>1689</b>	<b>66,3</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»



 Е.Е.Лупикова

11.01.2021г.

## МЕНЮ

### 12 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>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	8	23,1	190	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	45	3	5,3	20,6	142	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,4	2,7	11,3	83	0,6
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>415</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, шиповник сухой)	180	0,7	0,3	16,7	84	80
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>1</b>	<b>32,2</b>	<b>155</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>								
2008	379	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (томаты грунтовые)	49	0,5	0,1	1,8	12	5
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), говядина б/к, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	185	4,9	9,3	12,8	155	14,8
2012	282	КОТЛЕТЫ (говядина б/к, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	75	12,9	12,8	6,9	193	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,5	4,5	26,1	163	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	0,1	0,1	19,5	81	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>87,2</b>	<b>699</b>	<b>21,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)	135	23,5	15,7	11,1	284	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,1		7,7	33	1,4
2008		ФРУКТЫ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	55	4	8	22,2	176	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>31,7</b>	<b>24,3</b>	<b>69,7</b>	<b>633</b>	<b>39,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1824</b>	<b>71,8</b>	<b>68,3</b>	<b>244,1</b>	<b>1902</b>	<b>142,5</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»

 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.

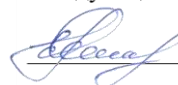


**МЕНЮ**  
**13 день**  
**Сад 12 часов**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	175	5,1	5,7	17,9	144	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	3,1	1,2	35,2	162	8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,1	2,6	9,4	74	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,3</b>	<b>9,5</b>	<b>62,5</b>	<b>380</b>	<b>9,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	3,2	13,4	88	0
2008	435	СНЕЖОК (снежок 2,5% жирности)	180	6	0,2	8	62	2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>3,4</b>	<b>21,4</b>	<b>150</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	49	0,4		1,2	7	4,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (говядина б/к, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	7,1	13,6	140	8,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50/50	14,1	7,6	1,8	152	10,4
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, укроп)	135	4,7	2,5	27,4	151	3,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	200	0,5	0,1	22,5	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>704</b>	<b>27,8</b>	<b>17,5</b>	<b>86,6</b>	<b>638</b>	<b>27</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
		МАННИК (сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	7,7	15,9	27,1	299	0
2012	396	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	2,1	2,5	16,2	95	0,1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>12,4</b>	<b>19,2</b>	<b>79,2</b>	<b>557</b>	<b>11,4</b>
<b>Всего</b>			<b>1798</b>	<b>59</b>	<b>49,6</b>	<b>249,7</b>	<b>1725</b>	<b>49,5</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»

 Е.Е.Лупикова

11.01.2021г.



**МЕНЮ**  
**14 дней**  
**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>								
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,8	8,1	12,7	144	0,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	50	4,9	3,8	19,3	131	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,3	3,7	11,9	98	0,8
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14</b>	<b>15,6</b>	<b>43,9</b>	<b>373</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	179	3,6	2,7	5,4	86	1,3
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (конфеты с помадными корпусами)	20	0,4	2	15,6	84	0
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>4</b>	<b>4,7</b>	<b>21</b>	<b>170</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помиды грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,5	2,5	1,6	33	8,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	180	6,9	5,3	14,3	134	4,8
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	21,6	21,2	2,5	256	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,6	4,7	15,6	115	6,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (сахар песок, клюква)	185	0,1		10,5	45	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНАЯ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>34</b>	<b>33,9</b>	<b>59,6</b>	<b>654</b>	<b>21,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	100	18,6	12,6	2,4	197	0,6
2012	155	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (картофель, капуста белокочанная, морковь, сметана 15% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), крупа манная)	130	4,5	4,4	19,5	136	12,9
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное)	55	5,1	7,5	33,2	219	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,6	31	0
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>28,3</b>	<b>24,5</b>	<b>62,7</b>	<b>583</b>	<b>13,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1794</b>	<b>80,3</b>	<b>78,7</b>	<b>187,2</b>	<b>1780</b>	<b>37,8</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.




## МЕНЮ 15 дней Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,8	8	24	196	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	3	5,3	20,6	142	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,4	13,3	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,9</b>	<b>15,7</b>	<b>57,9</b>	<b>426</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (зефир)	20	0,2		15,2	59	0
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>32,9</b>	<b>134</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	60	1	5	6,7	76	4
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина б/к)	185	5,1	9	12,1	154	8,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	5	21,1	142	10,3
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (рыба горбуша потрошенная с головой, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	14,2	8,2	2,7	141	0,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (вишня, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		9,5	40	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>26,6</b>	<b>27,4</b>	<b>72,2</b>	<b>648</b>	<b>24,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности, сметана 15% жирности, сахар песок, крупа манная)	130	12,2	11,5	16,3	220	1,8
2012	396	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	2,1	2,5	16,2	95	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/8	0,1		7,5	32	1,2
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	55	4	8	22,2	176	0
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>18,4</b>	<b>22</b>	<b>62,2</b>	<b>523</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего</b>			<b>1708</b>	<b>59</b>	<b>65,3</b>	<b>225,2</b>	<b>1731</b>	<b>30,2</b>



УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»

 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.



# МЕНЮ


16 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>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	7,8	26,1	200	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	3,1	1,2	35,2	162	8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,7	3,1	10,3	84	0,6
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>13</b>	<b>12,1</b>	<b>71,6</b>	<b>446</b>	<b>9,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (конфеты с помадными корпусами)	20	0,4	1,9	15,1	81	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>34,7</b>	<b>164</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	52	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ (баклажаны, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатное пюре, соль йодированная)	50	1,1	2,5	4	43	2,1
2012	84	СУП УХА С КРУПОЙ (рыба горбуша потрошенная с головой, картофель, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная, крупа перловая)	180	7,7	4,6	10,1	113	3,6
2008	294	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (говядина б/к, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, специи)	200	27,6	29	16,4	440	14,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая)	180	1,3	0,1	22,1	95	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>40</b>	<b>36,4</b>	<b>67,7</b>	<b>762</b>	<b>20,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,5	9,2	30,7	240	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		10	40	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,7	2,5	3,5	40	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ФРУКТЫ (банан)	100	1,5	0,5	20,9	96	10
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>14,1</b>	<b>12,6</b>	<b>86,3</b>	<b>518</b>	<b>11</b>
<b>Всего</b>			<b>1860</b>	<b>68,5</b>	<b>63,2</b>	<b>260,3</b>	<b>1890</b>	<b>42,6</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупикова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

### 17день

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	7,9	23,7	189	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	5,6	4,6	20,6	146	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	14,7	93	0,5
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>14,2</b>	<b>14,9</b>	<b>59</b>	<b>428</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	188	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	0,4	1,2	7	70	0
<b>Итого</b>			<b>208</b>	<b>5,8</b>	<b>1,4</b>	<b>14,2</b>	<b>126</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	406	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (горошек зеленый консервы)	60	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.), вода питьевая)	180	8,1	8,5	12,5	158	6,2
2008	239	КОТЛЕТЫ ПЕРМСКАЯ (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	85	13	16,7	7,3	230	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	150	3,8	9,1	12,2	149	31
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>28,7</b>	<b>34,7</b>	<b>55,8</b>	<b>650</b>	<b>39,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	22,6	17,2	18,6	322	0,2
2012	396	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	35	2,4	2,9	18,8	111	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		10	40	0
2008		ФУКТЫ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60,3
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>26</b>	<b>20,3</b>	<b>55,5</b>	<b>516</b>	<b>60,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1808</b>	<b>74,7</b>	<b>71,3</b>	<b>184,5</b>	<b>1720</b>	<b>103,8</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБД



11.01.2021г.

**МЕНЮ**

18 день

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,3	7,7	9,4	125
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	3	5,3	20,6	142
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,6	3,7	13,2	104
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>11,9</b>	<b>16,7</b>	<b>43,2</b>	<b>371</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	3,2	13,4	88
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	0,1		21,5	89
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>34,9</b>	<b>177</b>
<b>Обед</b>							
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,8	5	5,5	70
		СУП ХАРЧО (говядина б/к, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	185	4,4	5	13,9	119
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70	14,6	8,6	1,8	162
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,4	5,2	23,2	154
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	20,1	84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>27,7</b>	<b>24,5</b>	<b>89,9</b>	<b>711</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
		РАСТЕГАЙ С РЫБОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, рыба лососевая мороженая (лосось), лук репчатый)	125	25,6	24,4	44,7	505
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы)	60	1,7	0,1	3,8	23
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,6	31
2008		ФРУКТЫ (яблоки)	99	0,4	0,4	9,7	47
<b>Итого</b>			<b>484</b>	<b>27,8</b>	<b>24,9</b>	<b>65,8</b>	<b>606</b>
<b>Всего</b>			<b>1854</b>	<b>69</b>	<b>69,3</b>	<b>233,8</b>	<b>1865</b>

ЦОУ д/с «Аист»

Э.Лупкиова

Витамин С, мг
0,8
0
0,8
1,6
0
1,5
1,5
2,5
3,6
10,8
11,3
0
0
0
28,2
0,3
2,4
0
9,9
12,6
43,9

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

### 19 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>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,9	20,7	181	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	3,1	1,2	35,2	162	8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,7	3,1	10,3	84	0,6
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>13,2</b>	<b>12,2</b>	<b>66,2</b>	<b>427</b>	<b>9,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (снежок 2.5% жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	<b>22,7</b>	<b>127</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	2,7	5	3,9	72	1,8
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень))	185	7,4	5,2	15,3	139	5,4
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (крупа ячневая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	135	2,9	6,8	18,8	148	0,5
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, говядина б/к, морковь, лук репчатый)	80	12	12,9	3,2	181	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (вода питьевая, вишня, сахар песок)	150	0,2		9,2	39	1,2
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>27,5</b>	<b>30,1</b>	<b>65,5</b>	<b>650</b>	<b>9,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	55	6,5	8,8	33,4	236	0,1
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5.0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130	21,2	16,9	16,6	312	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,6	31	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>27,8</b>	<b>25,7</b>	<b>57,6</b>	<b>579</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1675</b>	<b>74,5</b>	<b>68,9</b>	<b>212</b>	<b>1783</b>	<b>20,8</b>

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Аист»


 Е.Е.Лупкиова

11.01.2021г.



## МЕНЮ

### 20 дней

### 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>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,2	8,1	28,2	215	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	45	3	5,3	20,6	142	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,7	2,9	14,2	98	0,6
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13,9</b>	<b>16,3</b>	<b>63</b>	<b>455</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (зефир)	20	0,2		15,2	59	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>	<b>142</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,6	2,5	2,1	34	4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (говядина б/к, капуста бешкетная, лук репчатый, картофель, морковь, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,1	5,1	9,3	101	6,7
2008	260	АЗУ (картофель, говядина б/к, огурцы соленые, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	200	16,7	18,7	26,5	342	13,6
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8,1	35	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,8</b>	<b>26,7</b>	<b>67,2</b>	<b>614</b>	<b>25,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	5,1	19,2	140	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говядья печень, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	100	18,8	9,8	4,9	202	12,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,6	31	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>31,4</b>	<b>19,7</b>	<b>52,1</b>	<b>531</b>	<b>12,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1825</b>	<b>71,3</b>	<b>62,9</b>	<b>217,1</b>	<b>1742</b>	<b>41,1</b>