

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п. Майский
Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

1 день
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,94	8,01	26,73	202,73	1,29
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	40	2,23	7,96	14,42	138,19	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,45	2,98	16,23	106,37	0,64
Итого			440	11,62	18,95	57,38	447,29	1,93
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	3,23	3,55	12,17	93,70	3,68
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	12,13	18,37	7,95	245,69	0,54
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,70	4,62	25,88	167,93	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	50	0,26	3,08	2,74	39,66	0,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	50	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			730	27,68	30,31	113,24	836,58	4,32
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	3,48	3,00	4,80	63,60	0,84
2008		ПЕЧЕНЬЕ * (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	4,98	4,96	19,68	147,00	0,84
Ужин								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,27	8,27	40,04	267,36	1,29
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,02	0,00	14,73	59,40	0,38
Итого			407	8,29	8,27	54,77	326,76	1,67
Всего				52,57	62,49	245,07	1 757,63	8,76

Медсестра Светлана Турклиева С.Б.

Повар Р.М. Джамзарова Р.М.

Утверждаю
Заведующая МБДОУд/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п.Майский
Горюшко И.Ю./

МЕНЮ
2 день
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,03	8,13	27,86	205,13	1,29
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	5,78	11,16	9,48	167,97	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,41	1,21	21,69	103,60	0,26
Итого			445	12,22	20,50	59,03	476,70	1,55
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200	1,44	5,51	9,39	93,28	3,64
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80	14,15	16,26	5,53	224,94	0,59
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,11	3,59	14,23	97,85	6,91
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	0,30	0,06	36,59	147,85	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	48	3,18	0,42	20,37	98,02	0,00
Итого			728	25,90	31,05	114,80	841,35	12,62
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	2,50	2,16	34,68	169,40	4,00
Ужин								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,97	8,13	34,70	242,54	1,29
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,38	1,13
Итого			407	7,03	8,14	49,42	302,92	2,42
Всего				47,65	61,85	257,93	1 790,37	20,59

Медсестра С.Б. Турклиева С.Б.

Повар Р.М. Джамазорова Р.М.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п. Майский
/Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,65	17,59	2,01	208,93	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	45	5,78	11,16	9,48	167,97	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,45	2,98	15,96	105,22	0,64
Итого			405	19,88	31,73	27,45	482,12	0,64
Обед								
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	4,72	2,08	20,24	119,20	5,60
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, репа, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт)	180	15,25	19,77	15,05	299,07	7,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,35	93,34	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			680	27,10	22,60	104,93	732,00	12,90
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	7,50	2,16	22,88	145,40	2,00
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,23	8,91	31,50	236,25	1,29
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,34	1,11
Итого			407	7,29	8,92	46,22	296,59	2,40
Всего				61,77	65,41	201,48	1 656,11	17,94

Медсестра Турклиева С.Б.

Повар Джамзарова Р.М.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п. Майский
Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,97	8,13	34,71	242,57	1,29
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничен. формовой мука высш. сорт)	45	5,78	11,16	9,48	167,97	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	200	1,41	1,21	21,69	103,60	0,26
Итого			445	14,16	20,50	65,88	514,14	1,55
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200	2,05	5,80	13,48	114,93	5,37
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничен. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	9,21	6,65	6,95	124,55	0,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,47	4,20	21,88	135,44	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,30	5,50	5,40	77,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничен. формовой мука высш. сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			730	22,16	22,90	117,23	765,20	5,47
Полдник								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	105/20	6,44	6,96	44,36	265,86	0,10
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,02	0,00	14,73	59,40	0,38
Итого			332	6,46	6,96	59,09	325,26	0,48
Всего				42,78	50,36	242,20	1 604,60	7,50

Медсестра СБМ Турклиева С.Б.

Повар ММ Джамзарова Р.М.

Утверждаю
Заведующая МБДОУд/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п.Майский
/Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	45	5,19	8,85	15,10	161,48	0,09
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,45	2,98	15,97	105,33	0,64
Итого			445	14,84	21,83	57,87	490,81	2,73
Обед								
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая)	200	2,10	2,26	14,56	87,20	3,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,11	3,61	14,25	98,17	6,92
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина блк, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	80	1,25	5,03	9,68	88,91	0,60
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,38	0,05	2,46	11,78	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,17	92,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			730	12,97	11,70	110,41	599,10	11,21
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	2,50	2,16	34,68	169,40	4,00
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	125	6,83	12,68	48,01	333,35	0,10
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,00	0,00	14,67	58,64	0,00
Итого			332	6,83	12,68	62,68	391,99	0,10
Всего				37,14	48,37	265,64	1 651,30	18,04

Медсестра Турклиева С.Б.

Повар Джамзарова Р.М.

Утверждаю

Заведующая МБДОУд/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п.Майский
/Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

6 день

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,34	7,76	11,63	130,41	0,51
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	2,32	5,09	15,10	115,47	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,41	1,21	21,69	103,60	0,26
Итого			445	7,07	14,06	48,42	349,48	0,77
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,11	3,59	14,84	112,52	4,79
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	200	20,64	28,16	34,98	475,71	1,34
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,06	0,05	26,77	108,09	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			700	32,94	32,55	122,88	916,71	6,66
Полдник								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,29	93,12	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	1,50	1,96	38,17	176,52	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			407	4,56	3,92	31,88	182,05	0,80
Всего				46,07	52,49	241,35	1 624,76	8,23

Медсестра С.Б. Турклиева

Повар Р.М. Джамзарова

Утверждаю
Заведующая МБДОУ/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п.Майский
/Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

7 день
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,97	8,13	34,71	242,57	1,29
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	45	2,32	5,10	15,10	115,53	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,08	3,38	16,45	113,68	0,64
Итого			445	13,37	16,61	66,26	471,78	1,93
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200	2,05	5,84	13,52	115,41	5,37
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	12,11	18,45	7,97	246,33	0,54
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	100	3,74	0,45	24,03	115,20	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,28	93,08	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			730	25,93	30,39	118,69	851,41	6,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ+ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	7,50	2,16	22,88	145,40	2,00
Ужин								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	75	6,07	4,85	43,06	240,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00
Итого			262	6,37	4,95	58,26	302,00	3,00
Всего				53,17	54,11	266,09	1 770,59	13,84

Медсестра Р.Б.М. Турклиева С.Б.

Повар М.М. Джамзарова Р.М.

Утверждаю

Заведующая МБДОУ д/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п. Майский
/Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,94	8,01	26,73	202,73	1,29
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,24	7,98	14,46	138,60	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			440	9,68	17,29	63,59	448,33	2,29
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,62	4,37	20,18	134,60	3,67
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, репа, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт)	180	15,39	19,80	15,62	302,32	7,83
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,28	93,08	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			680	26,14	24,92	105,37	750,39	11,50
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	7,50	2,16	22,88	145,40	2,00
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,00	10,19	33,16	256,76	1,29
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00
Итого			407	8,30	10,29	48,36	318,76	4,29
Всего				51,62	54,66	240,20	1 662,88	20,08

Медсестра С.Б.Т. Турклиева С.Б.

Повар М.М. Джемзарова Р.М.

Утверждаю

Заведующая МБДОУ/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п.Майский
Горюшко И.Ю.

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,03	8,13	27,88	205,26	1,29
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт)	40	2,22	8,16	14,32	139,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,44	2,97	16,00	105,40	0,64
Итого			440	10,69	19,26	58,20	450,27	1,93
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200	1,70	5,49	10,09	97,13	6,49
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,11	3,54	14,27	97,60	6,93
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	9,22	6,80	7,06	126,43	0,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,11	92,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт)	42	3,20	0,26	21,04	99,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			672	19,54	16,53	96,77	614,83	13,52
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, зафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			220	2,50	2,16	34,68	169,40	4,00
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	75	6,24	9,07	52,36	315,79	0,04
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,06	0,01	14,88	61,01	1,13
Итого			282	6,30	9,08	67,24	376,80	1,17
Всего				39,03	47,03	256,89	1 611,30	20,62

Медсестра С.Б. Турклиева

Повар Р.М. Джамзарова

Утверждаю

Заведующая МБДОУ/с "Солнышко"
МБДОУ детский сад "Солнышко" п. Майский
/Горюшко И.Ю./

МЕНЮ

10 день

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,23	8,26	32,02	231,09	1,29
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	40	2,22	8,16	14,32	139,61	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			440	10,95	17,72	68,74	477,70	2,29
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель)	200	2,48	3,42	16,45	106,92	2,68
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	180	4,10	6,49	17,49	147,19	37,93
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,11	92,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			680	13,71	10,66	103,34	566,88	40,61
Полдник								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00
Итого			180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	22,84	14,29	14,99	284,36	0,25
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00
Итого			307	23,14	14,39	30,19	346,36	3,25
Всего				48,52	43,49	219,91	1 475,54	64,15

Медсестра Турклиева С.Б.

Повар Джамзарова Р.М.