

МЕНЮ

1 день десятидневки

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	200/5	3,7	5,7	25	167	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/7	0,1		8,5	36	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
Итого			428	10,5	12,4	60,5	360	1,6
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			150	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5	7,7	11	179	3,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВАРЕННЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/5	3,9	9,8	14,3	159	12,4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,5	11,4	6,8	178	0,3
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (АЛЛЕРГИКИ)	80	11,6	15,5	5,8	209	0,1
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,8	19,5	134	9
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,6	4,5	21,3	137	10,8
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			725	24,2	24,8	82,7	698	14,4
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20	18,5	33,5	204	1,4
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	150	2,8	0,4	26,8	121	1
2008	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (АЛЛЕРГИКИ)	200	16,5	18,3	34,6	369	0,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,8	3	36,8	204	0
Итого			455	35	23,7	84,4	459	4,4
Всего				70,3	61,5	232,4	1583	26,4

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валюх Л.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ "Детский сад №45
Чех О.В./**МЕНЮ**

2 день десятидневки

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	200/5	2	5,6	24,6	157	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
Итого			415	11,7	17,8	51,5	351	1
II Завтрак								
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	18	82	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18	82	3,6
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,8	4,6	17,2	129	6,8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВАРЕННЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/5	5,3	11	15,3	182	12,9
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	21	22	355	18,7
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	150	2,4	5,5	12,1	109	16
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			676	27,7	26,6	79,8	672	102,5
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,3	0,5	0,3	144	0,9
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	50	14,7	12,7	0,4	175	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	17,5	119	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	130	2,5	5,8	20,7	146	10,4
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5	1,6	28,2	146	0,1
Итого			445	17,1	6,9	74,1	528	11,4
Всего				57,4	51,5	223,4	1633	118,5

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валуев Л.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ "Детский сад №45
_____ /Чех О.В./**МЕНЮ**

3 день десятидневки

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	150	9,9	15,2	29,7	295	0,1
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
Итого			410	21,1	28,2	34,4	342	4,7
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,1	3,9	4,4	61	7,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (аллергии)	130	1,5	8,4	11,4	126	5,8
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		10,9	42	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			751	20	21,7	78,6	617	10,6
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,2	13,4	13,9	240	19
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергии)	150	2	2	10,8	76	6,8
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергии)	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			545	21,6	17,2	54,7	466	22,2
Всего				63,3	67,6	183,2	1496	40,5

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валюх Л.

МЕНЮ
4 день десятидневки**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	200/5	3	5,6	23,9	157	0
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
Итого			415	13	15,3	49,6	372	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	1,44
Итого			180	1	0,2	17,8	78	1,44
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,4	6	95	3,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,1	6,5	7,8	108	5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (аллергики)	200/10/5	4,2	6,4	7,2	109	9,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (аллергики)	200/10/5	4,8	13,8	17,7	220	7,1
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10	5,9	6,9	121	0,4
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	50	14,7	12,7	0,4	175	0,1
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,6	2	11,1	80	8
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,9	4,6	23,8	148	12
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			731	21,1	22,8	63,7	555	17,3
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23	11,8	20,9	283	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,7	4,6	17,5	119	9
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	0,9	0,2	8,6	44	43,7
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,4	185	0
Итого			500	33,7	21	82,7	611	45
Всего				68,8	59,3	213,8	1616	64,84

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валух Л.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ "Детский сад №45
_____ /Чех О.В./**МЕНЮ**
5 день десятидневки**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ 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	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (АЛЛЕРГИКИ)	200	3	5,9	29,7	184	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
Итого			420	11,7	16,7	50,1	378	1,3
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2008	16	САЛАТ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА (АЛЛЕРГИКИ)	50	1,3	3,4	2,7	47	1,7
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,2	5,2	11,6	114	5,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВАРЕННЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/5	4,9	11	14,6	177	7,2
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,6	14,6	33,4	327	15,8
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	14,7	64	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			750	27,1	25,8	87,7	705	23,9
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,3	8,4	28,9	242	0,1
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергии)	150	1,2	1,5	8	56	0,7
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,7	5,5	30,2	205	0
Итого			463	14,7	14	69,5	495	6,2
Всего				54,1	57	222,8	1649	34,4

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валюх Л.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ "Детский сад №45
_____ /Мех О.В./**МЕНЮ**
6 день десятидневки**Сад 12 часов**

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	200/5	2,2	5,8	20,1	142	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,8	39	0
Итого			415	11,4	12,8	63,5	378	2,8
II Завтрак								
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	18,4	84	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,4	84	3,6
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	250	1,6	8,4	11,8	128	5,8
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,2	3,7	6,1	103	0,2
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	50	14,7	12,7	0,4	175	0,1
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75	8,5
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики)	150	2,2	4,2	7,9	79	13
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			700	20,7	9,4	82,1	554	14,9
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	99	9,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,9	5,9	23,9	160	12
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	28,8	161	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			590	30,3	23,7	78,3	640	13,1
Всего				63,3	46,1	242,3	1656	34,4

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валюх Л.

МЕНЮ
7 день десятидневки**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ 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	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	150	8,5	13,4	29,7	272	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,1		9,8	40	0
Итого			410	23,9	31	28,5	359	3
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	165	4,4
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВАРЕННЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/5	5,3	11	15,3	182	12,9
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ)	70	10	10	10,7	173	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,3	5,4	15,1	118	6,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,9	5,9	23,9	160	12
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			715	25,3	13,8	64,4	663	12,7
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	30	6,6	5,7	0,4	79	0,1
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	1,9	10,9	78	8
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,9	4,6	23,8	148	12
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		10,6	41	0,2
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			585	16,5	14,7	81,2	525	9,1
Всего				66,3	60	189,6	1618	27,8

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валух Л.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ "Детский сад №45
/Чех О.В./**МЕНЮ**

8 день десятидневки

Сад 12 часов

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	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	200/5	3	5,6	23,9	157	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,1		9,8	40	0
Итого			415	12,6	17,7	50,6	349	1
II Завтрак								
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СВАРЕННЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	2,1	8,4	13,3	137	12
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,9	7,8	7,2	173	12,9
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,5	6,5	13	127	10,3
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,1		30	120	6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			730	30,8	19,7	93,1	714	37,8
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,7	9	16,1	221	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	100	1,8	3,1	11,6	83	5,5
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,5	39	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,1		9,8	40	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	0,9	0,2	8,7	44	44,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	8	35,5	232	0
Итого			530	30	23,5	76,6	635	45,6
Всего				74,3	61,1	238,5	1781	88

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валюх Л.

МЕНЮ
9 день десятидневки**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	200/5	3,2	6,9	19,3	152	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,7	39	0
Итого			415	12,7	16,2	44,1	357	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4	6,1	7,6	106	5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (аллергии)	200/10/5	4,2	6,4	7,2	109	9,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (аллергии)	200	4,8	12,3	18	205	6,3
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	13,9	0,5	0,5	62	0,7
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	50	14,7	12,7	0,4	175	0,1
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,9	4,6	23,8	148	12
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180			9,7	39	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	25,1	13,4	60,9	476	18,1
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,8	12,3	12,4	218	17,3
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	150	1,8	0,1	11,1	54	7
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,1	6,4	25,1	179	7,3
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			575	23,5	22	71,2	587	26,2
Всего				61,7	52	185,8	1466	55,1

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валюх Л.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ "Детский сад №45
Чех О.В./**МЕНЮ**

10 день десятидневки

Сад 12 часов

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	200/5	2	5,6	24,6	157	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			431	7	9,6	57,4	357	2,9
II Завтрак								
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	18,6	85	3,7
Итого			180	0,9	0,2	18,6	85	3,7
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2008	16	САЛАТ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА И СОЛЕННОГО ОГУРЦА (АЛЛЕРГИКИ)	50	0,5	3,3	1,1	36	0,8
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121	5,3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200/10/5	4,1	6,2	14	129	7
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,4	4	9,3	135	0,5
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	30	8,6	7,5	0,4	103	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	4,7	23,5	148	21
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,7	82	69
Итого			715	25,1	19	86	623	76,7
Полдник								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	3	6,4	20,2	150	9,7
	TK№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	14,7	64	0,3
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,4	28,7	161	0
Итого			450	24,9	20,2	74	508	10,5
Всего				57,9	49	236	1573	93,8

Медицинская сестра _____ Соколова Т.И.

Шеф повар (зав. производством) _____ Валух Л.