

Меню-требование (Сад) 1 день Утверждено заведующий

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.н026/1	Каша из гречи и риса «Дружба 2» молочная со сливочным маслом	200	5,1	5,9	24,7	172	0,53
7.11/10/4	Чай с лимоном, сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
7.035	Батон с маслом	40	3,11	5,33	21,36	131,4	0,00
	<i>Итого за прием</i>	440	10,61	16,63	63,76	429,4	25,05
Второй завтрак							
4.20/10	Сок	100-200					
	<i>Итого за прием</i>		0,50	0,10	10,10	46,00	10,0
Обед							
7.4/1	Салат из белокочанной капусты со сладкой консервированной кукурузой	60	1,0	4,0	6,5	65	24,26
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,48
4.36/8	Запеканка картофельная с мясом говядины	230	16,15	14,01	20,26	252	1,1
7.020	Соус молочный	20	0,2	1,5	0,9	18	0,01
7.115/1	Компст из сухофруктов	200	0,5	0,00	18,3	72	50,16
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	760	21,65	19,01	71,16	507,5	51,74
Уплотненный полдник							
7.077	Сырники из творога	120	17,1	9,5	20,3	237	0,18
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,2	1
7.403/9	Кисломолочный продукт	200	4,76	5,44	11,2	95,2	2,21
7.308/6	Вафли, печенье, пряники	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,00
7.184	Хлеб пшеничный с «Валетек-В»	40	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	<i>Итого за прием</i>	395	27,33	17,56	70,49	542,3	3,39
	<i>Итого за день</i>	1805	60,09	53,3	215,51	1525,2	80,18

Меню-требование (Сад) 2 День Утверждаю заведующий

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.14/4	Каша ячневая молочная со слив. мас.	200	6,0	5,3	30,7	195	0,42
7.12/10/4	Чай с молоком	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0
7.4/13/1	Батон с маслом, сыром	50	5,0	6,6	14,1	137	0,07
	<i>Итого за прием</i>	450	11,9	16	59,6	431	3,47
Второй завтрак							
4.20/10	Сок	100-200	0,50	0,10	10,10	46,00	10,0
	<i>Итого за прием</i>	200	1,45	0,31	20,92	88,00	25,0
Обед							
7.31/1	Салат из отварного картофеля с репчатый м/р луком, соленым огурцам и м/р	60	0,9	4,1	5,8	64	2,89
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	10,85
7.179/1	Рис припущенный с овощами	120	2,9	3,4	21,9	135	6,0
7.н-163	Котлета из мяса говядины	80	15,51	13,61	4,67	201,84	0,00
7.15/10	Напиток из шиповника	200	0,3	0,00	18,4	71	50,08
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	710	25,1	13,2	74,6	505,5	67,58
Уплотненный полдник							
7.18/3/2	Рагу из овощей	150	3,1	5,3	14,6	119	10,56
7.9/7	Биточки рыбные	80	18,79	8,36	8,81	182,07	0,6
	Выпечка	90	5,4	6,9	37,3	233,8	0,52
7.293/3	Зефир 1-2 раз в месяц						
	Кисломолочный продукт	200	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
7.184	Хлеб пшеничный с « Валетек-В»	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	<i>Итого за прием</i>	470	15,26	17,89	81,36	566,38	13,29
	<i>Итого за день</i>	1780	53,71	47,4	236,48	1590,88	109,34

Меню-требование (Сад) 3 день Утверждаю заведующий

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.15/4	Каша пшеничная молочная со слив. мас.	200	6,5	6,0	31,0	206	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,9	13,4	89	0,52
7.035	Батон с маслом	50	3,11	5,33	21,36	131,4	0,00
	<i>Итого за прием</i>	510	13,51	18,33	71,76	490,4	3,83
Второй завтрак							
	Фрукты	100-50	0,3	0	15,1	63	10,0
7.090-1	<i>Итого за прием</i>	150					
	<i>Итого за прием</i>		0,5	010	10,10	46	10
Обед							
7.2/1	Яйцо с зеленым горошком	60	0,9	4,1	5,8	64	2,89
7.130	Салат из свежих огурцов и помидор с зеленью с 01.05. по 01.09.	60	1,09	4,16	4,82	56,64	22,5
7.19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	6,95
7.н113/1	Свекла со сметаной	130	2,5	2,7	13,4	86	5,72
7.104	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	11,4	11,1	5,2	166	0,00
7.115/1	Компот из с/ф	200	0,3	0,0	18,4	71	50,08
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	660	19	16,9	63,9	466,5	66,65
Уплотненный полдник							
4.13/5	Запеканка из творога с морковью	150	14,6	10,5	20,9	237	0,15
7.004	Сгущенное молоко	15	0,37	0,71	2,23	164,55	0,06
	Кисломолочный продукт	200	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
7.184	Хлеб пшеничный с « Валетек-В»	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	<i>Итого за прием</i>	395	23,81	17,94	67,95	706,73	2,42
	<i>Итого за день</i>	1665	57,59	53,59	222,36	17243,23	94,9

Меню-требование (сад) 4 день Утверждено заведующий

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.н123-с1	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	7,4	7,9	29,5	219	0,52
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,9	13,4	89	0,52
7.4/13/1	Батон с маслом, сыром	50	5,0	6,6	14,1	137	0,07
	<i>Итого за прием</i>	450	28,2	23,62	38,39	527,83	3,84
Второй завтрак							
	Фрукты	100-150	1,8	0,6	25,2	51,22	12,0
	<i>Итого за прием</i>	150	0,50	0,10	10,10	46,00	10,0
Обед							
7.33/1	Салат из отварного картофеля, репчатого лука с мор капустой	60	0,8	5,0	4,1	64	1,16
7.130	Салат из свежих огурцов и помидор с зеленью с 01.05. по 01.09.	60	1,09	4,16	4,82	56,64	22,5
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	5,2	1,8	14,4	96	0,48
7.8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3
7.114	Котлета из мяса курицы	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3
7.110	Компот из кураги	200	0,5	0,00	18,4	71	50,08
4.8/13	Хлеб ржаной с йодокказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	740	26,8	17	79,2	562,5	82,16
Уплотненный полдник							
7.4/6/4	Омлет с картофелем (запеченный)	150	2,99	4,81	17,34	114,37	3,19
7.40/8.	Сосиски отварные 1 раз в 2 недели	50	10,35	21,03	1,45	239,4	0,00
	Выпечка	80	7,0	5,2	43,2	251	0,10
	Кисломолочный продукт	170	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
7.184	Хлеб пшеничный с «Валетек-В»	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	<i>Итого за прием</i>	450	14,16	13,59	58,96	432,58	2,73
		1500	50,55	34,31	105,55	1550,01	60,73

Меню-требование (Сад) 5 день Утверждаю заведующий

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.15/4	Каша пшеничная молочная	200	16,9	9,6	13,2	209	0,23
7.14/10	Какао с молоком	200	3,00	2,9	13,4	89	0,52
7.035	Батон с маслом	40	3,11	5,33	21,36	131,4	0,00
	<i>Итого за прием</i>	490	23,87	20,83	69,74	542,2	3,46
Второй завтрак							
	Фрукты	100-150	2,3	0,70	35,30	97,22	22,0
	<i>Итого за прием</i>	150					
Обед							
7.109/1	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	3,0	11,8	131,4	22,21
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,54	2,52	21,6	141	0
4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,53	8,32	3,86	125	0
7.5/10	Компот из чернослива с изюмом	200	0,02	0,02	16,18	69,08	0,00
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	40	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	640	29,12	25,22	89,38	697,58	2,23
Уплотненный полдник							
7.11/5	Запеканка из творога с изюмом	130	7,5	6,9	35,9	236,9	0,48
4.1/1/5	Джем	15					
	Кисломолочный продукт	200	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
7.184	Хлеб пшеничныйс « Валетек-В»	40	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	Печенье, пряники, вафли	30					
	<i>Итого за прием</i>	420	16,34	13,63	80,72	542,1	2,69
	<i>Итого за день</i>	1650	71,63	60,38	275,14	1879,1	30,38

Меню (Сад) 6 День Утверждаю заведующий

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев Молочная со сливоч. мас.	200	7,4	7,9	29,5	219	0,52
7.11/10/4	Чай с лимоном, сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
7.035	Батон с маслом	50	3,11	5,33	21,36	131,4	0,00
	<i>Итого за прием</i>	450	12,81	18,73	67,56	474,4	3,07
Второй завтрак							
4.20/0	Сок	180-200	0,50	0,10	10,10	46,00	10,0
	<i>Итого за прием</i>	200	0,50	0,10	10,10	46,00	10,0
Обед							
7.4/1	Салат из белокачанной капусты со сладкой консервированной кукурузой	60	0,9	4,1	5,5	63	2,29
7.9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	3,69
7.64с/5	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	10,74
4.26/8	Суфле из мяса говядины	100	18,0	13,6	2,2	203	0,05
7.063	Напгн питок из шиповника	200	0,5	0,00	18,4	71	50,08
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	740	26,3	21	71,5	567,5	64,56
Уплотненный полдник							
7.077	Сырники из творога	150	17,1	9,5	20,3	237	0,18
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,2	1
	Кисломолочный продукт	200	4,76	5,44	11,2	95,2	2,21
7.184	Праники, печенье, вафли	30	2,08	1,04	15,36	91,6	0,00
	Хлеб пшеничный с «Валетек-В»	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	<i>Итого за прием</i>	425	27,33	17,56	70,49	542,3	3,39
	<i>Итого за День</i>	1815	66,94	57,39	219,65	1630,2	81,02

Меню-требование (сад) 7 день утверждаю зав.

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.2/4	Каша гречневая молочная	200	7,4	7,9	29,5	219	0,52
7.12/10/4	Чай с молоком, сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0
7.4/13/1	Батон с маслом, сыром	60	5,0	6,6	14,1	137	0,07
	<i>Итого за прием</i>	455	13,1	18,5	59,3	455	3,24
Второй завтрак							
4.20/10	Сок	150-200	0,95	0,21	10,82	42,00	15,0
	<i>Итого за прием</i>	200	1,45	0,31	20,92	88,00	25,0
Обед							
7.27/1	Салат из картофеля с консервированной кукурузой с р/м	60	0,7	4,0	6,6	64	2,65
7.068	Суп Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	8,65
7.18/3	Рагу из овощей	150	2,9	3,4	21,9	135	6,0
7.13/8/2	Бифштекс рубленый паровой	60	13,42	13,05	0,2	173	0,07
7.4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,00	18,4	71	50,08
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	720	20	9,9	93,1	529,5	59,24
Уплотненный полдник							
7.н132/3	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	3,4	3,7	12,0	95	0,42
	Выпечка	80	7,0	5,2	43,2	250,6	0,14
7.328	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,00
	Фруктовое пюре 1 раз в 2 недели	80-100					
	Кисломолочный продукт	170	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
7.184	Хлеб пшеничный с «Валетек-в»	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	<i>Итого за прием</i>	500	17,16	14,59	84,84	559,18	2,77
	<i>Итого за день</i>	1880	51,71	43,3	258,16	1631,68	90,25

Меню-требование (Сад) 8 день

Утверждаю заведующий

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.7/4	Каша рисовая молочная со слив. мас.	200	2,9	3,8	34,4	185	0,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,9	13,4	89	0,52
7.035	Батон с маслом	50	3,11	5,33	21,36	131,4	0,00
	<i>Итого за прием</i>	450	10,81	18,73	75,26	497,4	4,38
Второй завтрак							
	Фрукты	100-150	0,77	0,17	8,65	33,6	12,0
	<i>Итого за прием</i>	150	1,27	0,27	18,75	79,6	22,0
Обед							
7.33/1	Салат из отварной свекла с соленным огурцом м/р	60	1,8	6,7	6,1	92	3,36
7.130	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью с 01.05 по 01.09	60	1,09	4,16	4,82	56,64	22,5
7.27/2	Суп пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	6,24
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	120	5,3	3,8	32,4	188	0,00
7.11/8	Гуляш из мяса говядины	80	14,9	15,7	4,7	220	0,45
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	18,3	72	50,16
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	650	26,7	23,7	85,5	651,5	56,85
Уплотненный полдник							
7.н038/6	Омлет натуральный	120	7,8	10,5	1,4	131	0,1
7.10/3	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	2,6
	Кисломолочный продукт	200	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
	Вафли, печенье, пряники	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,00
7.184	Хлеб пшеничный с «Валетек-В»	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	<i>Итого за прием</i>	520	18,74	23,13	59,12	549,18	4,91
	<i>Итого за День</i>	1830	57,52	65,83	238,93	1777,68	88,14

Меню-требование (сад) 9 день Утверждаю зав.

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	4,5	5,9	22,0	159	0,59
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,9	13,4	89	0,52
7.4/13/1	Батон с маслом, сыром	50	5,0	6,6	14,1	137	0,07
	<i>Итого за прием</i>	450	27,9	24,52	35,19	519,83	3,04
Второй завтрак							
	Фрукты	100-150	0,50	0,10	10,10	46,00	10,0
	<i>Итого за прием</i>	150	0,50	0,10	10,10	46,00	10,0
Обед							
7.33/1	Салат из отварного картофеля, печатого лука, с мор кап и р/м	60	0,8	5,0	4,1	64	1,16
7.130	Салат из свежих огурцов и помидор с зеленью с м/р с 01.05 п 01.09	60	1,09	4,16	4,82	56,64	22,5
7.20/2	Суп лапша на курином бульоне	250	3,7	3,9	12	99	2,88
7.243	Ленивые голубцы в молочном соусе с курой	200	8,6	6,8	37,8	250	0,9
7.110	Компот из кураги	200	0,5	0,00	18,3	72	50,16
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	760	36,57	15,29	91,86	151,65	54,74
Уплотненный полдник							
7.61р/3	Суфле рыбное с рисом	150					
	Кисломолочный продукт	200	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
7.184	Хлеб пшеничный с «Валетек-В»	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	Выпечка	80	2,08	1,04	15,36	91,6	0,00
	<i>Итого за прием</i>	460	13,34	25,57	66,82	464,18	2,8
	<i>Итого за день</i>	1820	129,71	65,48	203,97	1681,66	70,58

Меню-требование (сад) 10 День Утверждаю зав.

Калинина Н.В.



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
7.5/4	Каша из манная на молоке со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42
7.14/10	Какао с молоком	200	3,00	2,9	13,4	89	0,52
7.035	Батон с маслом	40	3,11	5,33	21,36	131,4	0,00
	<i>Итого за прием</i>	440	21,87	24,33	64,64	546,2	19,55
Второй завтрак							
	Фрукты	100-150	1,8	0,6	25,2	51,22	12,0
	<i>Итого за прием</i>	150	2,3	0,70	35,30	97,22	22,0
Обед							
7.12/1	Салат из моркови с изюмом	60	1,0	4,0	6,2	64	18,03
7.161	Суп рыбный	200	1,8	4,4	10,1	88	6,41
7.27/8	Кнедли мясные паровые	60	9,9	9,8	3,7	142	0,13
7.368	Греча с овощами	100	1,6	2,5	10,7	65	7,07
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,3	0	17,2	63	45,11
4.8/13	Хлеб ржаной с йодоказеином	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,00
	<i>Итого за прием</i>	670	24,02	27,42	71,38	704,58	17,55
Уплотненный полдник							
4.9/5	Запеканка творожная	150	14,7	12,1	13,7	224	0,23
4.1/1/5	Джем	15	0,06	0,00	9,98	37,8	0,5
	Кисломолочный продукт	180	4,48	5,42	14,43	144,28	2,21
7.184	Хлеб пшеничный с «Валетек-В»	40	2,28	0,27	15,03	69,3	0,00
	Вафли, печенье, пряники	30	2,08	1,04	15,36	91,6	0,00
	<i>Итого за прием</i>	415	14,14	11,83	72,32	483,18	2,63
	<i>Итого за день</i>	1675	62,33	64,28	243,64	1831,18	61,73