

МЕНЮ

Приготовленных блюд (осеннее – зимний период)

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет (10,5 часов)

1 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48
2012	3	БУТЕРБРОД МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/10	3,8	7,7	10,3	126
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/7	0,2		6,1	26
Итого			287	9,7	15,8	19,8	261
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60
Итого			150	4,5	1,5	6,3	60
Обед							
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,3	3,8	18,8	122
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	18,7	20,8	28,8	376
2012	73	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	40	0,8	1,8	1,4	27
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59
2012	4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,7	23
Итого			600	27	26,9	82,1	678
Полдник							
2012	460	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	110	9,3	3,6	29,7	193
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,9	24
Итого			355	9,8	4	44,9	262
Всего				51	48,2	153,1	1261

2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	131	13,2	6,9	11,8	164
2008	569	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,4	11	61
2008	326	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4,5	3,8	12,8	104
Итого			296	18,8	12,1	35,6	329
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45
Обед							
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,2	2,6	11,7	82
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,9	10,9	7,6	180
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,4	3	15,7	100
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,4	3,2	28
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,6	32
Итого			570	20,5	18,2	60,9	493
Полдник							
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	128	18,1	8,8	5,3	172
2012	854	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	0,3		0,7	4
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	17,8	77
Итого			368	21,3	9,3	36,5	314
Всего				61	40	142,3	1181

3 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,1	4,2	17,2	124
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	90
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,1	2,4	11,7	81
Итого			325	8,7	11,3	39,2	295
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60
Итого			150	4,5	1,5	6,3	60
Обед							
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,8	2,4	9,7	70
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,3	17,6	10,3	281
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,6	1,2	24
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2012	4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,7	23
Итого			570	24,8	21,9	39,6	459
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	129	13,8	25,5	4,6	304
2008	850	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	18,2	77
Итого			369	17,2	25,9	38,4	456
Всего				55,2	60,6	123,5	1270

4 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	1,6	5,2	26,7	160
2008	478	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2008	326	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4,5	3,8	12,9	104
Итого			320	6,7	9,7	55,1	335
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45
Обед							
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	180	4,4	1,8	11,6	80
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60	13,4	12,2	8,8	202
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,6	2,9	15,3	98
2012	854	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4		1	6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,7	33
Итого			600	25,2	17,5	72,2	551
Полдник							
2012	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	132	11,7	15,5	22,5	281
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	25
Итого			282	11,8	15,5	28,5	306
Всего				44,1	43,1	165,1	1237

5 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,2	3,5	9,8	84
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/10	3,7	7,6	10,3	125
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	25
Итого			335	7	11,1	26,1	234
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80
Итого			150	4,4	3,8	6	80
Обед							
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	180	2,4	1,8	16,4	90
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,3	3,6	3,7	110
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	6,6	17,7	141
2012	79	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ФАСОЛЬЮ	40	0,3	1,6	0,5	18
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,2	35
Итого			600	21	14,2	74,3	526
Полдник							
2012	454	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	100	5,5	2,2	37	189
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79
Итого			250	9,8	5,9	44	268
Всего				42,2	35	150,4	1108

6 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,9	6,9	29,8	209
2008	45	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48
2008	9	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52
2012	157	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,1	2,4	11,8	82
Итого			340	12,3	13,5	55	391
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45
Обед							
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	1,7	2,8	11,1	78
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	12,8	10,9	1,4	155
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	3	3,4	13,8	98
2012	43	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	40	0,5	1,6	1,3	21
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23
Итого			575	19,8	18,9	46,2	432
Полдник							
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	69	13,9	4,7	6,2	122
2012	46	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	30	0,9	0,1	1,8	12
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	18,2	77
Итого			309	17,7	5,3	38,9	272
Всего				50,2	37,9	149,4	1140

7 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,9	23,2	4,5	283
2012	514	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,8	12
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	90
2008	326	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,5	3,8	12,9	104
Итого			335	20,8	31,8	29,5	489
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60
Итого			150	4,5	1,5	6,3	60
Обед							
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,6	5,7	12,4	125
2012	688	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ И КАРТОФЕЛЕМ	170	25	16,5	24,9	372
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В	40	0,8	1,2	4	32
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,7	33
Итого			600	36,8	24	76,8	694
Полдник							
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,5	6,1	17,1	142
2008	569	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,4	11	61
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/5/7	0,2		6,2	27
Итого			307	5,8	7,5	34,3	230
Всего				67,9	64,8	146,9	1473

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	4,3	20,6	142
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	90
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,1	2,4	11,8	82
Итого			355	9,6	11,4	42,7	314
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45
Обед							
2012	225	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	2,4	13	83
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	13,7	17,5	10,5	256
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,5	7,6	8,9	111
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,7	33
Итого			560	21,7	28,1	67,9	615
Полдник							
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	110	12	10,8	11,1	194
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,1	25
Итого			260	12,1	10,8	17,2	219
Всего				43,8	50,7	137,1	1193

9 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	11,4	8,3	10,8	96
2008	745	ЗЕФИР	30	0,2		10,3	90
2008	326	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,5	3,9	6,1	25
Итого			290	16,1	12,2	48,9	374
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	9,3	45
Итого			150	4,4	3,8	6	80
Обед							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,8	1,8	24	135
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ,	60/5	11	10,1	1,7	62
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	2	10,2	17,4	138
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	1	22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			12,7	61
Итого			535	17	22,3	49	467
Полдник							
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	4,9	4,6	0,3	62
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,4	3,5	32,1	206
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	7	79
2008	442	СОК	180	0,9	0,2	18,2	77
Итого				381	10,1	8,6	37,3

10 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,7	4,2	10,8	96
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,1	25
Итого			355	5,3	8,9	27,2	211
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,2	2	24	135
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	9,7	1,9	1,7	62
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	6,4	17,4	138
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,6	1	22
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,7	33
Итого			580	20,1	12,3	64,5	451
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	5,8	6,1	32,1	206
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79
Итого			250	10,1	9,8	39,1	285
Всего				35,9	31,4	140,1	992