


Утверждаю  
Директор ГАУ ДО РС(Я)  
ЦО и ОД «Сосновый бор»

  
Я. Н. Иванова

Согласовано  
Заместитель руководителя Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере прав потребителей и  
благополучия человека по  
Республике Саха (Якутия)

  
Н. Б. Борисова

2018г.

ГАУ ДО РС(Я) «Центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор»  
Дошкольное отделение – детский сад «Лингва»

Перспективное меню на 20 дней  
Возрастная категория: 3 – 7 лет

г. Якутск 2018

# МЕНЮ

1 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2007	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	8	33,7	220	0,4
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,1</b>	<b>21,6</b>	<b>60,6</b>	<b>476</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	11,3	46	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	6	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,3	10,6	13,8	185	10,3
2011	14	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8,7	9,2	5,7	134	0,6
2008	8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	8,6	38,6	250	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>32</b>	<b>35,2</b>	<b>101,6</b>	<b>817</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>								
2011	12	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННОЙ ИЛИ СМЕТАНОЙ	80	14,2	10	13	193	0,2
2008	2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,3	6	8,6	104	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>19,5</b>	<b>16</b>	<b>21,6</b>	<b>297</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2007	35	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1,3	3,3	7,3	61	2,9
2007	10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	11,8	7,4	5,5	128	0
2011	15	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	4,2	33,7	179	0
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>19,5</b>	<b>15,9</b>	<b>79,8</b>	<b>514</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего</b>				<b>84,5</b>	<b>89,1</b>	<b>274,9</b>	<b>2150</b>	<b>25,5</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

2 ДЕНЬ

3-7 лет

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>								
2004	1	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	6,3	29	189	0,4
2011	31	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	6,5	1,6	12,4	88	1,2
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>19,7</b>	<b>21,4</b>	<b>54,5</b>	<b>478</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2013	63	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	8,6	38	38
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>								
2007	13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	3	4,5	46	0
2007	51	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,2	10,9	31,3	261	4
2011	7	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	11,1	12,1	1,3	149	0,6
2007	37	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	9,2	28,8	201	12,2
2007	16	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,1	7,6	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>31,9</b>	<b>35,7</b>	<b>90,5</b>	<b>770</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,2	7,2	26	181	0
		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1	9,3	12,4	128	0
2011	39	БИФАЦИЛ	200	5,8	5	15,8	132	0
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>10</b>	<b>21,5</b>	<b>54,2</b>	<b>441</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	0,8	2,5	4,6	44	7,1
2004	54	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ ОЛЕНИНЫ	200	16,4	16,1	37,2	345	1,2
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20,3</b>	<b>19,6</b>	<b>75,1</b>	<b>535</b>	<b>8,3</b>
<b>Всего</b>				<b>82,7</b>	<b>98,4</b>	<b>282,9</b>	<b>2262</b>	<b>64,8</b>

М.В.Слепцова

# МЕНЮ

3 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2004	46	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,3	6,9	33,1	205	0,4
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
2011	33	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,7	6,9	11,5	115	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>13,3</b>	<b>20,4</b>	<b>71,8</b>	<b>507</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	22	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,4	0,3	9,7	38	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,7</b>	<b>38</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,1	3,6	6,7	61	2,7
2008	77	СУП ЛАПША (КУРИНЫЙ)	250	8,3	8,2	20,9	182	4,2
2007	47	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА, В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	12,1	8,2	3,2	128	0,3
2008	25	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	5,4	4,5	23,7	153	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>32,2</b>	<b>30,8</b>	<b>95,5</b>	<b>763</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	68	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	9,2	8,2	45,7	277	0
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200			20	81	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>9,2</b>	<b>8,2</b>	<b>65,7</b>	<b>358</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,6	0,1	1,9	10	2,8
2008	19	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	0,2	5,6	0,6	51	0,1
2008	65	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,1	14,6	23	234	14,3
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>7,7</b>	<b>20,8</b>	<b>56,3</b>	<b>432</b>	<b>17,2</b>
<b>Всего</b>				<b>62,8</b>	<b>80,5</b>	<b>299</b>	<b>2098</b>	<b>27,8</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

4 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	50	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	8,2	41,2	250	0,4
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>12,9</b>	<b>21,8</b>	<b>68,1</b>	<b>506</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	34	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	22,4	91	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2007	35	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1,3	3,3	7,3	61	2,9
2007	36	СУП РЫБНЫЙ (ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ РЫБЫ)	250	2,1	0,2	14,1	62	4,7
2011	40	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ИЗ ОЛЕНИНЫ ИЛИ ГОВЯДИНЫ) ПАРОВЫЕ	80	11,8	9,9	8	159	0,1
2011	15	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	4,2	33,7	179	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>24,1</b>	<b>24,4</b>	<b>106,6</b>	<b>709</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	52	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	80	9,2	11,5	56,8	347	0
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>15,5</b>	<b>18,1</b>	<b>84</b>	<b>534</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2007	13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	3	4,5	46	0
2008	78	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	13,1	9	5,1	166	9,4
2008	8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	8,6	38,6	250	0
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>23,3</b>	<b>21,6</b>	<b>81,5</b>	<b>608</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего</b>				<b>77,3</b>	<b>86,4</b>	<b>362,6</b>	<b>2448</b>	<b>28,6</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

5 ДЕНЬ

3-7 лет

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>								
2008	61	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,7	8	39,1	237	0,4
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
2011	33	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,7	6,9	11,5	115	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>12,7</b>	<b>21,5</b>	<b>77,8</b>	<b>539</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	11,3	46	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	0,8	2,5	4,6	44	7,1
2006	42	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,2	6,4	20,9	179	4,2
2011	43	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	80	9	6,7	6,7	117	13
2008	76	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	4,4	32,2	174	0
2007	16	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,1	7,6	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>29,1</b>	<b>20,5</b>	<b>89</b>	<b>627</b>	<b>24,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	69	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ	80	9,7	4,9	37,2	215	0,5
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200			20	81	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>57,2</b>	<b>296</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	67	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	70	1,1	10	3,9	109	17,9
2007	45	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200	20,8	18,1	18,2	304	26,3
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>24,7</b>	<b>28,6</b>	<b>52,9</b>	<b>550</b>	<b>44,2</b>
<b>Всего</b>				<b>76,6</b>	<b>75,9</b>	<b>288,2</b>	<b>2058</b>	<b>80,4</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

6 ДЕНЬ

3-7 лет

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>								
2007	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	8	33,7	220	0,4
2011	31	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	6,5	1,6	12,4	88	1,2
2011	33	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,7	6,9	11,5	115	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,8</b>	<b>16,5</b>	<b>57,6</b>	<b>423</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	4,2	14,7	102	0
		МАРМЕЛАД	25					0
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>1,9</b>	<b>4,2</b>	<b>14,7</b>	<b>102</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,6	0,1	1,9	10	2,8
	74	СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ	250	9,8	10,1	19,7	199	4,2
2008	78	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	13,1	9	5,1	166	9,4
2008	79	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	8	27,3	181	12
2007	16	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,1	7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>29,7</b>	<b>28,2</b>	<b>81,1</b>	<b>678</b>	<b>28,4</b>
<b>Полдник</b>								
2002	3	ЛЕПЕШКА ЯКУТСКАЯ	80	6,3	10,7	47	292	0
2008	2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,3	6	8,6	104	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>11,6</b>	<b>16,7</b>	<b>55,6</b>	<b>396</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР	70	0,4		2,6	12	0
2007	58	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	10,5	9,8	34,9	255	15,2
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>14</b>	<b>10,8</b>	<b>70,8</b>	<b>413</b>	<b>15,2</b>
<b>Всего</b>				<b>72</b>	<b>76,4</b>	<b>279,8</b>	<b>2012</b>	<b>46,2</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

7 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2004	46	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,3	6,9	33,1	205	0,4
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
2011	33	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,7	6,9	11,5	115	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>13,3</b>	<b>20,4</b>	<b>71,8</b>	<b>507</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2007	11	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	115	0,8	0,4	14,1	60	2,8
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>14,1</b>	<b>60</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2007	48	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	4,6	4,6	60	1
2007	24	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	14,2	14,6	13,3	229	11,5
2011	14	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8,7	9,2	5,7	134	0,6
2008	8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	8,6	38,6	250	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>35,3</b>	<b>43,3</b>	<b>103,2</b>	<b>912</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	70	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	12	20	41,7	376	0,2
2008	2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,3	6	8,6	104	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>17,3</b>	<b>26</b>	<b>50,3</b>	<b>480</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,1	3,6	6,7	61	2,7
2007	10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	11,8	7,4	5,5	128	0
2008	65	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,1	14,6	23	234	14,3
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>19,8</b>	<b>26,1</b>	<b>66</b>	<b>560</b>	<b>17</b>
<b>Всего</b>				<b>86,5</b>	<b>116,2</b>	<b>305,4</b>	<b>2519</b>	<b>35,5</b>



М.В.Слепцова



# МЕНЮ

8 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	21	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,4	38,5	246	0,4
2008	60	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1	0,7	10	49	0,1
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,5</b>	<b>22,6</b>	<b>61,6</b>	<b>496</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	34	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	22,4	91	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2007	13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	3	4,5	46	0
2008	80	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,3	10,6	13,8	185	10,3
2011	43	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	80	9	6,7	6,7	117	13
2011	15	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	4,2	33,7	179	0
2008	38	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,1	111	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>103,8</b>	<b>720</b>	<b>24,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	220	0
2008	2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,3	6	8,6	104	1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>53,6</b>	<b>324</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	67	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	70	1,1	10	3,9	109	17,9
2008	66	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	1	6,6	6,8	88	0
2008	8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	8,6	38,6	250	0
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>11,3</b>	<b>25,7</b>	<b>80,1</b>	<b>584</b>	<b>17,9</b>
<b>Всего</b>				<b>62,1</b>	<b>82,6</b>	<b>321,5</b>	<b>2215</b>	<b>54,2</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

9 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	62	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	7,6	8,3	40,4	259	0,7
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>14,1</b>	<b>21,9</b>	<b>67,3</b>	<b>515</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	11,3	46	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,1	3,6	6,7	61	2,7
2007	51	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,2	10,9	31,3	261	4
2011	30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,7	4,9	12,7	146	0,1
2008	25	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	5,4	4,5	23,7	153	0
2007	16	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,1	7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>37,5</b>	<b>24,9</b>	<b>101,5</b>	<b>743</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>								
2011	41	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	80	14,4	11	21,7	238	0,1
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>20,7</b>	<b>17,6</b>	<b>48,9</b>	<b>425</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	0,8	2,5	4,6	44	7,1
2004	54	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ ОЛЕНИНЫ	200	16,4	16,1	37,2	345	1,2
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20,3</b>	<b>19,6</b>	<b>75,1</b>	<b>535</b>	<b>8,3</b>
<b>Всего</b>				<b>93</b>	<b>84,4</b>	<b>304,1</b>	<b>2264</b>	<b>27</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

10 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	50	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	8,2	41,2	250	0,4
2008	60	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1	0,7	10	49	0,1
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,7</b>	<b>22,4</b>	<b>64,3</b>	<b>500</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	22	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,4	0,3	9,7	38	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,7</b>	<b>38</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	70	0,6	4,9	3,8	61	0,5
2008	77	СУП ЛАПША (КУРИНЫЙ)	250	8,3	8,2	20,9	182	4,2
2008	56	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	10,7	6,5	8,4	130	2,9
2008	76	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	4,4	32,2	174	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>29,5</b>	<b>30,8</b>	<b>108,8</b>	<b>795</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	71	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	9,4	9,2	55,1	319	3,1
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200			20	81	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>9,4</b>	<b>9,2</b>	<b>75,1</b>	<b>400</b>	<b>3,1</b>
<b>Ужин</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР	70	0,4		2,6	12	0
2007	58	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	10,5	9,8	34,9	255	15,2
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>14</b>	<b>10,8</b>	<b>70,8</b>	<b>413</b>	<b>15,2</b>
<b>Всего</b>				<b>67</b>	<b>73,5</b>	<b>328,7</b>	<b>2146</b>	<b>28,5</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

11 ДЕНЬ

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2004	1	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	6,3	29	189	0,4
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>19,5</b>	<b>26,4</b>	<b>69,3</b>	<b>577</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	34	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	22,4	91	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,6	0,1	1,9	10	2,8
2007	36	СУП РЫБНЫЙ (ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ РЫБЫ)	250	2,1	0,2	14,1	62	4,7
2011	14	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8,7	9,2	5,7	134	0,6
2008	8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	8,6	38,6	250	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>23,4</b>	<b>24,9</b>	<b>103,8</b>	<b>704</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>								
2007	49	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	80	6,1	8,6	41,2	252	1,2
2011	39	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>11,9</b>	<b>13,6</b>	<b>49,2</b>	<b>358</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	67	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	70	1,1	10	3,9	109	17,9
2011	30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,7	4,9	12,7	146	0,1
2008	65	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,1	14,6	23	234	14,3
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>23</b>	<b>30,5</b>	<b>72,9</b>	<b>635</b>	<b>32,3</b>
<b>Всего</b>				<b>79,3</b>	<b>95,9</b>	<b>317,6</b>	<b>2365</b>	<b>54,5</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

12 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2007	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	8	33,7	220	0,4
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,1</b>	<b>21,6</b>	<b>60,6</b>	<b>476</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	22	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,4	0,3	9,7	38	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,7</b>	<b>38</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР	70	0,4		2,6	12	0
2006	42	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,2	6,4	20,9	179	4,2
2011	43	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	80	9	6,7	6,7	117	13
2007	37	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	9,2	28,8	201	12,2
2008	38	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,1	111	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>28,7</b>	<b>23,3</b>	<b>106,6</b>	<b>711</b>	<b>30,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	79	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	80	5,7	6,6	21,4	161	1,3
		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1	9,3	12,4	128	0
2008	2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,3	6	8,6	104	1
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>12</b>	<b>21,9</b>	<b>42,4</b>	<b>393</b>	<b>2,3</b>
<b>Ужин</b>								
2007	13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	3	4,5	46	0
2007	45	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200	20,8	18,1	18,2	304	26,3
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>24,6</b>	<b>22,1</b>	<b>56</b>	<b>496</b>	<b>26,3</b>
<b>Всего</b>				<b>78,8</b>	<b>89,2</b>	<b>275,3</b>	<b>2114</b>	<b>61,9</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

13 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	61	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,7	8	39,1	237	0,4
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
2011	33	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,7	6,9	11,5	115	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>12,7</b>	<b>21,5</b>	<b>77,8</b>	<b>539</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	11,3	46	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2007	48	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	4,6	4,6	60	1
	74	СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ	250	9,8	10,1	19,7	199	4,2
2004	54	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ ОЛЕНИНЫ	200	16,4	16,1	37,2	345	1,2
2007	16	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,1	7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>30</b>	<b>31,8</b>	<b>88,6</b>	<b>726</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>								
2011	44	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	80	4,8	16,4	46,1	338	0
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>11,1</b>	<b>23</b>	<b>73,3</b>	<b>525</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,1	3,6	6,7	61	2,7
2007	58	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	10,5	9,8	34,9	255	15,2
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200			20	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>14,5</b>	<b>14,3</b>	<b>81,1</b>	<b>488</b>	<b>17,9</b>
<b>Всего</b>				<b>68,7</b>	<b>91</b>	<b>332,1</b>	<b>2324</b>	<b>36,7</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

14 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2004	46	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,3	6,9	33,1	205	0,4
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>11,8</b>	<b>20,5</b>	<b>60</b>	<b>461</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	34	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	22,4	91	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2007	24	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	14,2	14,6	13,3	229	11,5
2008	78	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	13,1	9	5,1	166	9,4
2011	15	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	4,2	33,7	179	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>36,2</b>	<b>34,6</b>	<b>95,6</b>	<b>822</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>								
2010	57	БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ, ИЛИ С ВАРЕНЬЕМ	80	3,6	2,1	25,1	125	0
2011	39	БИФАЦИЛ	200	5,8	5	15,8	132	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>9,4</b>	<b>7,1</b>	<b>40,9</b>	<b>257</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2007	35	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1,3	3,3	7,3	61	2,9
2011	40	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ИЗ ОЛЕНИНЫ ИЛИ ГОВЯДИНЫ) ПАРОВЫЕ	80	11,8	9,9	8	159	0,1
2008	25	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	5,4	4,5	23,7	153	0
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>21,6</b>	<b>18,7</b>	<b>72,3</b>	<b>519</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>80,5</b>	<b>81,4</b>	<b>291,2</b>	<b>2150</b>	<b>34,4</b>



М.В. Слепцова

# МЕНЮ

15 ДЕНЬ

3-7 лет

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>								
2008	50	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	8,2	41,2	250	0,4
2011	31	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	6,5	1,6	12,4	88	1,2
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>19,2</b>	<b>23,3</b>	<b>66,7</b>	<b>539</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2007	11	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	115	0,8	0,4	14,1	60	2,8
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>14,1</b>	<b>60</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	0,8	2,5	4,6	44	7,1
2008	80	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,3	10,6	13,8	185	10,3
2011	14	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8,7	9,2	5,7	134	0,6
2008	76	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	4,4	32,2	174	0
2008	38	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,1	111	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>28,1</b>	<b>27,7</b>	<b>103,9</b>	<b>739</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	17	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	7,8	4,3	38	208	1,7
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200			20	81	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,8</b>	<b>4,3</b>	<b>58</b>	<b>289</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>								
2007	13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	3	4,5	46	0
2008	19	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	0,2	5,6	0,6	51	0,1
2008	64	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	26,9	146	12
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>6,9</b>	<b>13,7</b>	<b>65,3</b>	<b>389</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего</b>				<b>62,8</b>	<b>69,4</b>	<b>308</b>	<b>2016</b>	<b>37,7</b>



М.В.Слепцова



# МЕНЮ

16 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	61	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,7	8	39,1	237	0,4
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>11,2</b>	<b>21,6</b>	<b>66</b>	<b>493</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ	25	2	4,5	16,2	113	0
		МАРМЕЛАД	25					0
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>2</b>	<b>4,5</b>	<b>16,2</b>	<b>113</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,6	0,1	1,9	10	2,8
2007	51	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,2	10,9	31,3	261	4
2011	7	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	11,1	12,1	1,3	149	0,6
2007	37	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	9,2	28,8	201	12,2
2007	16	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,1	7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>32,1</b>	<b>33,3</b>	<b>90,4</b>	<b>743</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>								
2005	72	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	80	5	14,2	42,8	304	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,3	6	8,6	104	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>10,3</b>	<b>20,2</b>	<b>51,4</b>	<b>408</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	67	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	70	1,1	10	3,9	109	17,9
2007	10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	11,8	7,4	5,5	128	0
2011	15	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	4,2	33,7	179	0
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>19,3</b>	<b>22,6</b>	<b>76,4</b>	<b>562</b>	<b>17,9</b>
<b>Всего</b>				<b>74,9</b>	<b>102,2</b>	<b>300,4</b>	<b>2319</b>	<b>39</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

17 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2004	1	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	6,3	29	189	0,4
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,4</b>	<b>19,9</b>	<b>55,9</b>	<b>445</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	22	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,4	0,3	9,7	38	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,7</b>	<b>38</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	СУП ЛАПША (КУРИНЫЙ)	250	8,3	8,2	20,9	182	4,2
2007	47	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА, В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	12,1	8,2	3,2	128	0,3
2008	8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	8,6	38,6	250	0
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>32,4</b>	<b>31,8</b>	<b>106,2</b>	<b>808</b>	<b>4,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	68	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	9,2	8,2	45,7	277	0
2011	39	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>15</b>	<b>13,2</b>	<b>54,1</b>	<b>385</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
		НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,6	0,1	2,1	11	3,1
2004	54	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ ОЛЕНИНЫ	200	16,4	16,1	37,2	345	1,2
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200			20	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,9</b>	<b>17,1</b>	<b>78,8</b>	<b>528</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>				<b>81,1</b>	<b>82,3</b>	<b>304,7</b>	<b>2204</b>	<b>11,9</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

18 ДЕНЬ

3-7 лет

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>								
2008	21	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,4	38,5	246	0,4
2008	60	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1	0,7	10	49	0,1
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,5</b>	<b>22,6</b>	<b>61,6</b>	<b>496</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	34	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	22,4	91	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2007	35	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1,3	3,3	7,3	61	2,9
2007	36	СУП РЫБНЫЙ (ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ РЫБЫ)	250	2,1	0,2	14,1	62	4,7
2008	56	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	10,7	6,5	8,4	130	2,9
2011	15	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	4,2	33,7	179	0
2008	38	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,1	111	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>20,1</b>	<b>14,7</b>	<b>108,6</b>	<b>625</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	75	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	80	5,7	6,6	21,4	161	1,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,3	6	8,6	104	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>11</b>	<b>12,6</b>	<b>30</b>	<b>265</b>	<b>2,3</b>
<b>Ужин</b>								
2007	13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0,7	3	4,5	46	0
2011	30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,7	4,9	12,7	146	0,1
2008	80	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	4,4	32,2	174	0
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>22,5</b>	<b>12,8</b>	<b>80,2</b>	<b>503</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>68,6</b>	<b>63,2</b>	<b>302,8</b>	<b>1980</b>	<b>24,9</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

19 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2007	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	8	33,7	220	0,4
2011	31	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	6,5	1,6	12,4	88	1,2
2011	33	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,7	6,9	11,5	115	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,8</b>	<b>16,5</b>	<b>57,6</b>	<b>423</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2013	63	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	8,6	38	38
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	0,8	2,5	4,6	44	7,1
2006	42	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,2	6,4	20,9	179	4,2
2011	7	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	11,1	12,1	1,3	149	0,6
2008	25	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	5,4	4,5	23,7	153	0
2007	16	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,1	7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>32,6</b>	<b>26,5</b>	<b>77,6</b>	<b>647</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>								
2010	29	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	80	7,6	7,6	53,3	294	1
2008	28	ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ	200	4,4	2,4	26	140	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>79,3</b>	<b>434</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2007	35	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1,3	3,3	7,3	61	2,9
2011	40	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ИЗ ОЛЕНИНЫ ИЛИ ГОВЯДИНЫ) ПАРОВЫЕ	80	11,8	9,9	8	159	0,1
2008	25	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	5,4	4,5	23,7	153	0
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>21,6</b>	<b>18,7</b>	<b>72,3</b>	<b>519</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>81,8</b>	<b>71,9</b>	<b>295,4</b>	<b>2061</b>	<b>55,5</b>



М.В.Слепцова

# МЕНЮ

20 ДЕНЬ

3-7 лет

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	50	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	8,2	41,2	250	0,4
2008	59	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,6	27,2	187	1
2007	27	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52	6,3	13,5	13,1	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>19</b>	<b>28,3</b>	<b>81,5</b>	<b>638</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	11,3	46	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2007	24	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	14,2	14,6	13,3	229	11,5
2011	14	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8,7	9,2	5,7	134	0,6
2008	79	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	8	27,3	181	12
2008	9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,7	5,9	24	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>31,6</b>	<b>38,6</b>	<b>89,8</b>	<b>792</b>	<b>24,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	69	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ	80	9,7	4,9	37,2	215	0,5
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>9,9</b>	<b>5</b>	<b>51</b>	<b>270</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	67	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	70	1,1	10	3,9	109	17,9
2007	45	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200	20,8	18,1	18,2	304	26,3
2008	18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,8	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,9	19,5	91	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>25</b>	<b>29,1</b>	<b>55,4</b>	<b>559</b>	<b>44,2</b>
<b>Всего</b>				<b>85,9</b>	<b>101,4</b>	<b>289</b>	<b>2305</b>	<b>80,3</b>



М.В.Слепцова