

СОГЛАСОВАНО: Заведующий



Мальгинова Л.А.

1 ДЕНЬ САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет) 16 января						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
281/2012	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,23	7,33	29,71	213,76
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	113,32
107/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
<i>Итого:</i>		435	12,64	14,39	65,24	440,97
2-ОЙ ЗАВТРАК						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД						
3/2012	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,09	6,05	5,78	81,58
145/2012	СВЕКОЛЬНИК	200	6,65	5,45	9,26	112,68
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	13,53	7,56	6,99	150,16
404/2018	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,43	2,61	4,08	45,55
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
<i>Итого:</i>		740	25,92	22,28	74,23	604,77
ПОЛДНИК						
529/2012	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60
538/2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	5,35	1,42	34,91	173,82
<i>Итого:</i>		250	11,15	6,42	44,51	280,42
УЖИН						
212/2012	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	4,33	9,25	13,16	153,24
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15

122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
Итого:		450	8,29	9,65	51,25	324,99
Всего за день:						
		1975	67,54	53,95	267,57	1722,19

1 ДЕНЬ		ЯСЛИ ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 1-3 лет)				
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
281/2012	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	4,23	5,33	22,71	193,76
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	113,32
107/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
Итого:		385	9,64	12,39	58,24	420,97
2-ОЙ ЗАВТРАК						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
Итого:		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД						
3/2012	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,05	4,05	3,78	61,58
145/2012	СВЕКОЛЬНИК	150	6,65	5,45	9,26	91,68
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	13,53	7,56	6,99	120,16
404/2018	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,43	2,61	4,08	45,55
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
Итого:		620	25,88	20,28	72,23	533,77
ПОЛДНИК						
529/2012	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,80	5,00	9,60	94,60
538/2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	5,35	1,42	34,91	173,82
Итого:		210	10,06	10,66	44,46	280,42

УЖИН						
212/2012	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,33	9,25	13,16	113,24
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
Итого:		400	8,29	9,65	51,25	284,99
Всего за день:						
		1715	67,54	53,95	267,57	1591,19

1 ДЕНЬ САД МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ (дети от 3-7 лет)						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
270/2012	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7,68	11,58	34,40	200,52
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,15	11,15	53,85
114/2012	СЫР	10	3,84	3,92	0,00	50,60
505/2012	ЧАЙ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
Итого:		435	13,50	15,65	55,60	365,16
2-ОЙ ЗАВТРАК						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
Итого:		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД						
3/2012	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,09	6,05	5,78	81,58
169/2012	СУП С ПШЕНОМ	200	1,91	6,94	7,44	99,86
252/2012	КНЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	70	13,53	7,56	6,99	150,16
435/2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,46	9,23	27,74	148,12
522/2012	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	25,07	103,20
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,15	11,15	53,85
Итого:		710	23,23	30,14	84,17	636,77
ПОЛДНИК						

530/2012	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
58/2012	ГРЕНКИ	60	5,35	1,42	34,21	153,82
<i>Итого:</i>		260	11,15	6,42	42,21	254,02
УЖИН						
269/2012	ИНДЕКА С ОВОЦАМИ	200	4,33	9,25	13,16	153,24
505/2012	ЧАЙ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,15	11,15	53,85
<i>Итого:</i>		450	6,31	9,65	34,36	267,28
Всего за день:						
		1955	54,83	62,50	232,02	1594,27