

СОГЛАСОВАНО: Заведующий



Мальгинова Л.А.

4 ДЕНЬ						
ЯСЛИ ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 1-3 лет) 19 января						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
18/2012	КАША КУКУРУЗНАЯ	150	10,2	4,8	78,9	77,09
107/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	93,34
<i>Итого:</i>		395	17,61	13,86	129,44	284,32
2-ОЙ ЗАВТРАК						
532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
<i>Итого:</i>		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД						
58/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,36	1,63	1,27	35,15
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	11,65	7,02	14,61	100,23
422/2012	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	10,65	9,78	7,40	82,22
424/2012	РИС ОТВАРНОЙ	110	6,68	8,91	33,42	201,66
526/2012	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42
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
<i>Итого:</i>		600	34,34	29,80	101,93	610,28
ПОЛДНИК						
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,26	5,66	34,86	207,26
531/2012	ЙОГУРТ	150	8,00	3,00	28,60	153,40
<i>Итого:</i>		200	12,26	8,66	63,46	360,66
УЖИН						
432/2012	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	10,30	7,90	41,95	240,88

505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
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	14,26	8,30	75,05	412,67
Всего за день:						
		1715	78,47	60,62	381,38	1713,93

4 ДЕНЬ		САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)				
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
18/2012	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	12,2	6,8	98,9	97,09
107/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	93,34
Итого:		435	17,61	13,86	129,44	304,32
2-ОЙ ЗАВТРАК						
532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
Итого:		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД						
58/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,36	3,63	1,27	39,15
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	11,65	7,02	16,61	126,23
422/2012	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	10,65	9,78	7,40	100,22
424/2012	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,68	8,91	33,42	240,66
526/2012	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42
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:		730	34,34	29,80	101,93	703,28
ПОЛДНИК						
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,26	5,66	34,86	207,26
531/2012	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого:		250	12,26	8,66	63,46	380,66

УЖИН						
432/2012	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,30	7,90	41,95	280,88
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
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	14,26	8,30	75,05	452,67
Всего за день:						
		1970	78,47	60,62	381,38	1886,93

4 ДЕНЬ САД МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ (дети от 3-7 лет)						
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
155/2011	КАША ДРУЖБА	200	5,70	7,27	30,91	211,85
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:		440	11,52	11,34	52,11	376,49
2-ОЙ ЗАВТРАК						
532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
Итого:		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД						
69/2012	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,68	3,63	6,58	61,87
176/2012	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	11,65	7,02	16,61	94,95
382/2012	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	150	14,29	9,78	10,55	187,37
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:		640	28,86	20,79	69,96	501,24
ПОЛДНИК						
530/2012	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ	50	5,35	1,42	34,91	173,82

Итого:		250	11,15	6,42	42,91	274,02
УЖИН						
439/2012	ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ	200	10,30	7,90	41,95	274,55
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
Итого:		430	12,28	8,05	63,15	388,59
Всего за день:						
		1860	63,81	46,60	239,63	1586,34