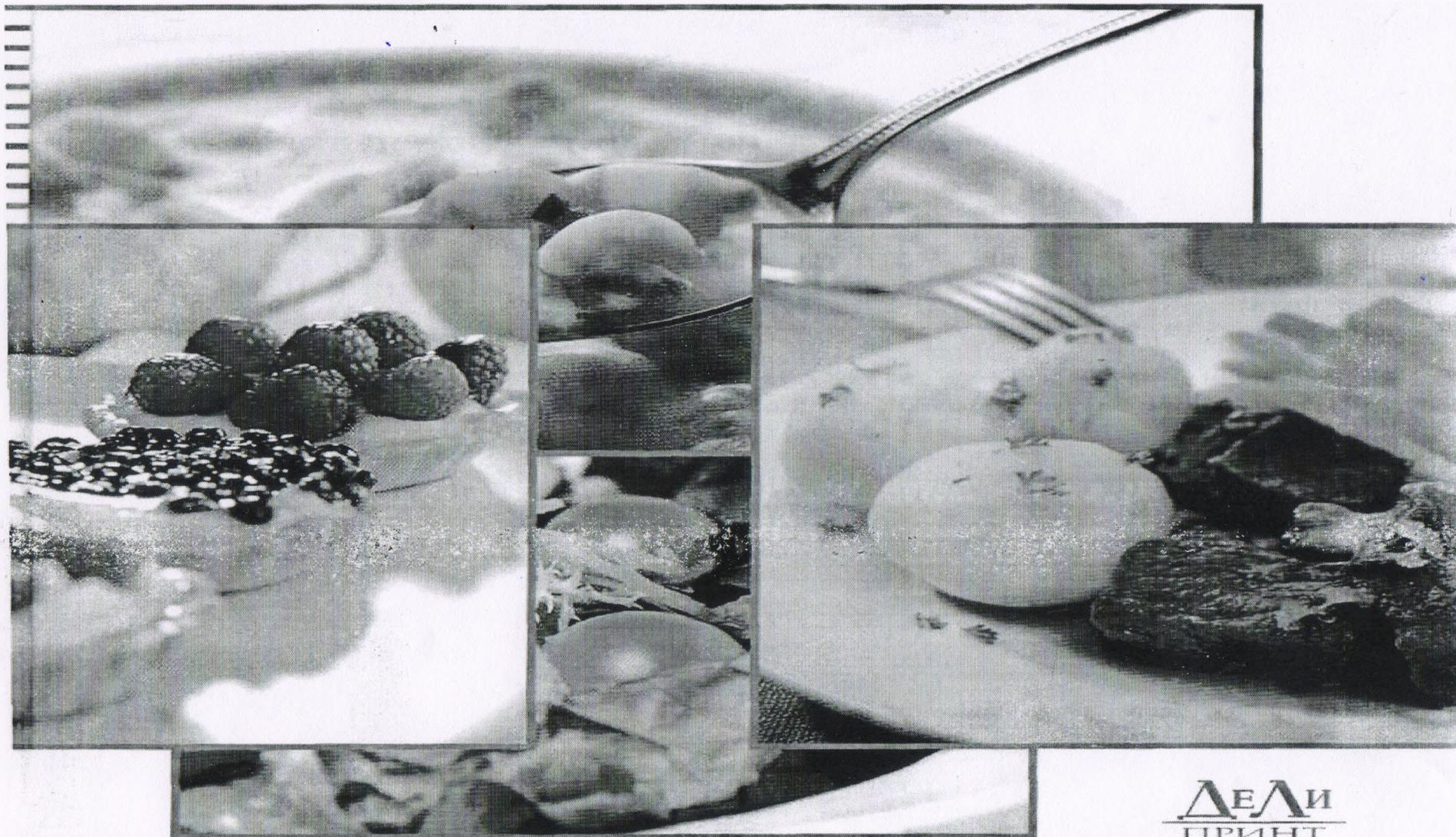


*ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(без тыквы со свежими овощами)*

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



ДЕЛИ
ПРИНТ



(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№

« 09 »

01

20 14 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
| | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53,0 | 0 | № 213 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | №3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,3 | 2,3 | 16,2 | 95,2 | 5,3 | №82 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА | 80 | 16,8 | 17,0 | 13,1 | 270,2 | 0,7 | №305 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 4,9 | 21,5 | 141,6 | 10,4 | №321 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,4 | | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 7,1 | 7,4 | 23,1 | 179,3 | 0,9 | №94 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,1 | 16,5 | 113,2 | 0,6 | №397 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 6,1 | 10,4 | 47,7 | 308,4 | 0 | №469 |
| Итого за 1 день: | | | 62,8 | 67,2 | 262,7 | 1 887,9 | 25,7 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Детский сад № 95 (роспись) Толчурова Н. П. (Ф.И.О. заведующего)

№ 09 от 01 20 11 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (гречневая) | 200/5 | 9,7 | 6,5 | 34,5 | 225,7 | 0,9 | №185 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан) | 150 | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 6,0 | №368 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) | 80 | 2,0 | 4,8 | 9,9 | 90,7 | 5,4 | №54 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
| | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 170 | 19,8 | 21,4 | 35,5 | 414,8 | 0,6 | №292 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 1,6 | №372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 170 | 17,3 | 15,7 | 28,0 | 333,7 | 0,8 | №233 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 50,8 | 0,1 | №351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | №401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 | |
| Итого за 2 день: | | | 72,4 | 66,3 | 264,6 | 1 943,5 | 27,5 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Евгений Голубовский
(подпись) (Ф.И.О. заведующего)

№ 1 «09» 01 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 220/2 | 6,0 | 7,2 | 16,7 | 146,9 | 0,8 | №94 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 | | | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 80 | 0,9 | 4,2 | 5,7 | 64,7 | 6,5 | №53 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 1,9 | 2,9 | 11,8 | 80,3 | 3,7 | №85 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 17,4 | 16,1 | 14,1 | 271,5 | 22,3 | №298 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 15,5 | 0 | №354 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 80 | 12,9 | 5,2 | 2,5 | 108,7 | 0,1 | №249 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 200 | 4,0 | 6,3 | 25,8 | 175,4 | 11,9 | №322 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/11/8 | 0,2 | | 11,3 | 47,1 | 1,3 | №393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 40 | 1,4 | 11,7 | 25,1 | 205,6 | 0 | |
| Итого за 3 день: | | | 62,0 | 69,3 | 239,9 | 1 806,2 | 48,7 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Горюхович (подпись) *Горюхович* (Ф.И.О. заведующего)

№ « 09 » 01 20 14 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (пшенная) | 200/5 | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 | 0,9 | №185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,1 | 16,5 | 113,2 | 0,6 | №397 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 | |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35,3 | 0 | №7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | АПЕЛЬСИН 200 | 200 | 1,3 | 0,3 | 11,0 | 58,4 | 33,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200/10 | 1,8 | 5,7 | 10,6 | 106,4 | 6,7 | №57 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200/5 | 26,0 | 6,6 | 22,1 | 277,6 | 18,6 | №294 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ | 30 | 0,5 | 1,4 | 2,2 | 26,8 | 0,3 | №356 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,4 | | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 70 | 6,8 | 13,6 | 0,6 | 153,5 | 0 | №275 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/5 | 3,1 | 4,1 | 25,0 | 149,8 | 12,6 | №125 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1 | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 4,2 | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 0 | №470 |
| Итого за 4 день: | | | 71,8 | 58,3 | 263,1 | 1 883,7 | 77,2 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

МОУ Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Детский сад № 95

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№

« 09 »

01

20 14 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
| | ДРАЧЕНА | 80/5 | 9,2 | 15,5 | 5,2 | 198,7 | 0,1 | №228 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный) | 180 | 1,7 | 0,2 | 5,0 | 31,4 | 7,2 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная) | 80 | 1,8 | 4,8 | 8,8 | 86,3 | 4,1 | №54 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200/10 | 1,9 | 6,5 | 7,8 | 102,0 | 10,2 | №67 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
| | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 130 | 3,1 | 3,4 | 18,0 | 114,2 | 8,0 | №319 |
| | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ | 180 | 0,4 | 0,1 | 29,6 | 123,3 | 10,8 | №374 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80/5 | 13,0 | 11,2 | 3,5 | 166,1 | 0,2 | №268 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) | 150/5 | 7,8 | 8,5 | 35,6 | 250,4 | 0,5 | №166 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ 10 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0 | 35,3 | 0 | №7 |
| Итого за 5 день: | | | 69,7 | 75,7 | 219,8 | 1 840,3 | 44,1 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Лещева Т.И.
(подпись) *Т.И. Лещева*
(Ф.И.О. заведующего)

№ *1* «*09*» *09* 20*14* г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 4,2 | |
| | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160/16/4 | 8,6 | 8,0 | 32,4 | 237,2 | 0 | №206 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ | 120/5 | 0,5 | 0,5 | 38,2 | 161,9 | 4,9 | №385 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 6,0 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 1,8 | 2,2 | 13,4 | 81,2 | 5,3 | №80 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 230 | 21,9 | 20,7 | 22,7 | 371,5 | 10,5 | №302 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) | 200/5 | 9,3 | 5,7 | 39,0 | 235,1 | 0,9 | №185 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 | |
| | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 7,1 | 5,8 | 40,7 | 243,1 | 0 | №473 |
| Итого за 6 день: | | | 66,6 | 59,1 | 287,5 | 1 932,1 | 33,4 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Жданов (подпись) *Генчурская* (Ф.И.О. заведующего)

№ 7 « 09 » 01 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес") | 200/5 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,9 | №185 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 | | | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 | |
| | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,7 | 4,3 | 12,9 | 97,7 | 5,8 | №58 |
| | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60/60 | 18,2 | 17,7 | 4,2 | 249,6 | 1,1 | №277 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 170 | 4,1 | 5,7 | 17,3 | 139,5 | 36,6 | №336 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,4 | | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) | 170/5 | 26,0 | 18,3 | 28,1 | 397,2 | 0,3 | №230 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | №401 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 | |
| | ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 80 | 0,5 | 0,3 | 23,5 | 100,4 | 2,9 | №388 |
| Итого за 7 день: | | | 78,0 | 64,3 | 249,8 | 1 897,6 | 53,9 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ 1 « 09 » 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200/2 | 5,6 | 6,1 | 18,2 | 140,9 | 0,7 | №94 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | №3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан) | 150 | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 6,0 | №368 |
| Обед | | | | | | | | |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ | 80 | 1,6 | 2,7 | 8,6 | 67,3 | 3,5 | №134 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 200 | 16,3 | 17,2 | 33,6 | 356,0 | 15,9 | №291 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 1,4 | №372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 80 | 10,3 | 5,1 | 6,5 | 110,2 | 0,2 | №254 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 155 | 3,3 | 13,4 | 22,2 | 236,8 | 9,2 | №137 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | | 10,1 | 42,2 | 1,1 | №393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | |
| Итого за 8 день: | | | 61,9 | 66,7 | 270,9 | 1 935,1 | 48,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (рисовая) | 200/5 | 7,0 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,9 | №185 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие) | 80 | 0,9 | 0,2 | 2,9 | 18,6 | 8,0 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200 | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,6 | 90,6 | 7,7 | №77 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70 | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) | 120/5 | 6,1 | 7,6 | 28,3 | 205,9 | 0,4 | №166 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150 | 170 | 21,4 | 18,0 | 24,8 | 362,8 | 1,8 | №240 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) 30 | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | №401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 1,0 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | №388 |
| Итого за 9 день: | | | 70,0 | 73,9 | 256,3 | 1 972,8 | 22,3 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Александр У.П.
(роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ 1 « 09 » 01 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 80 | 0,9 | 4,2 | 5,7 | 64,7 | 6,5 | №53 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80/5 | 8,1 | 13,7 | 1,7 | 161,1 | 0,1 | №215 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 | |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35,3 | 0 | №7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,6 | 6,0 | №368 |
| Обед | | | | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,6 | 6,6 | №57 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 70 | 11,8 | 12,7 | 8,9 | 197,7 | 0,7 | №286 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (для тефтелей) | 40 | 0,7 | 2,0 | 2,8 | 35,1 | 0,4 | №356 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,9 | 6,0 | 25,7 | 170,2 | 12,5 | №321 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,4 | | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 90/45 | 2,9 | 5,7 | 9,7 | 100,9 | 2,7 | №129 |
| | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 75/5 | 14,3 | 4,1 | 0,3 | 94,7 | 0,5 | № 245 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 3,1 | 17,1 | 103,5 | 0,5 | №395 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 70 | 5,0 | 10,0 | 39,1 | 266,6 | 0 | №470 |
| Итого за 10 день: | | | 69,9 | 77,1 | 227,0 | 1 866,7 | 37,8 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ 1 «09» 09 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 11 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (пшенная) | 200/5 | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 | 0,9 | №185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный) | 180 | 1,7 | 0,2 | 5,0 | 31,4 | 7,2 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 34,8 | 37,2 | 30,5 | 595,3 | 2,4 | №304 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 1,4 | №372 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 70 | 6,8 | 13,6 | 0,6 | 153,5 | 0 | №275 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 170 | 4,1 | 5,7 | 17,3 | 139,5 | 36,6 | №336 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | |
| Итого за 11 день: | | | 74,3 | 77,1 | 233,2 | 1 911,8 | 62,5 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Григорьевская И.И.
 сад (роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ 1 « 09 » 09 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 12 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200/2 | 5,6 | 6,1 | 18,2 | 140,9 | 0,7 | №94 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | АПЕЛЬСИН | 200 | 1,3 | 0,3 | 11,0 | 58,4 | 33,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) | 80 | 2,0 | 4,8 | 9,9 | 90,7 | 5,4 | №54 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 1,9 | 2,9 | 11,8 | 80,3 | 3,7 | №85 |
| | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60/60 | 18,4 | 17,3 | 3,5 | 249,3 | 0 | №278 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 180 | 4,0 | 6,7 | 20,7 | 167,1 | 8,3 | №151 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 170 | 27,5 | 20,4 | 29,2 | 428,8 | 0,3 | №237 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ | 80 | 0,5 | 0,3 | 23,5 | 100,4 | 2,9 | №388 |
| Итого за 12 день: | | | 78,5 | 74,7 | 232,3 | 1 943,1 | 55,6 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ 1 «09» 2011 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 13 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) | 200/5 | 9,3 | 5,7 | 39,0 | 235,1 | 0,9 | №185 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 | |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35,3 | 0 | №7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) | 80 | 1,1 | 2,7 | 6,6 | 56,5 | 1,8 | №324 |
| | БОРЩ | 200 | 1,3 | 3,9 | 7,8 | 72,7 | 6,7 | №56 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 21,4 | 25,1 | 18,8 | 387,0 | 9,8 | №276 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,4 | | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 11,4 | 4,0 | 6,5 | 106,9 | 0,2 | №263 |
| | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | 150 | 6,9 | 9,4 | 24,2 | 209,8 | 28,1 | №152 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 14,9 | 0 | №354 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 1,0 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | |
| Итого за 13 день: | | | 69,0 | 68,3 | 256,6 | 1 904,0 | 49,6 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ 1 «09» 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 14 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
| | ОМЛЕТ С СЫРОМ | 80/5 | 9,7 | 16,1 | 1,6 | 189,7 | 0,1 | №216 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан) | 150 | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 6,0 | №368 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие) | 80 | 0,9 | 0,2 | 2,9 | 18,6 | 8,0 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,6 | 90,6 | 7,7 | №77 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 200/5 | 13,3 | 12,2 | 33,7 | 311,1 | 22,7 | №291 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,9 | 23,5 | 0 | №354 |
| | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ | 180 | 0,4 | 0,1 | 29,6 | 123,3 | 10,8 | №374 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 170 | 14,5 | 9,2 | 37,1 | 298,6 | 0,1 | №212 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 70 | 5,0 | 10,0 | 39,1 | 266,6 | 0 | №470 |
| Итого за 14 день: | | | 68,3 | 71,6 | 257,5 | 1 967,2 | 59,2 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

(подпись)

Генеральный А.П.

№

« 09 »

01

2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ (манная) | 200/5 | 8,0 | 5,7 | 34,0 | 209,9 | 0,9 | №185 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 | |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35,3 | 0 | №7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) | 180 | | | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ | 60 | 1,2 | 2,1 | 6,6 | 50,7 | 2,6 | №134 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 5,3 | №82 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) | 130/5 | 6,6 | 7,8 | 30,4 | 219,8 | 0,5 | №166 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ОВОЦИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 9,5 | 2,8 | |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ | 80 | 9,2 | 5,4 | 2,9 | 99,5 | 0,6 | № 253 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,9 | 6,0 | 25,7 | 170,2 | 12,5 | №321 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 2,9 | 3,1 | 15,7 | 96,9 | 0,5 | №394 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 60 | 6,1 | 4,9 | 34,8 | 207,7 | 0 | №473 |
| Итого за 15 день: | | | 69,8 | 59,4 | 299,9 | 1 988,2 | 27,4 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Темурова Н.П.

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ «09» 09 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 16 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0,7 | 3,2 | 4,3 | 49,6 | 5,0 | №53 |
| | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,6 | 4,2 | 36,0 | 204,3 | 0 | №205 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 190/10 | 0,1 | | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ | 120/5 | 0,5 | 0,5 | 38,2 | 161,9 | 4,9 | №385 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие) | 80 | 0,9 | 0,2 | 2,9 | 18,6 | 8,0 | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 230 | 21,9 | 20,7 | 22,7 | 371,5 | 10,5 | №302 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,4 | | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200/2 | 4,8 | 6,0 | 16,6 | 131,1 | 0,7 | №94 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью) | 60 | 4,0 | 3,3 | 33,8 | 181,2 | 0 | №454 |
| | ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков) | 30 | 0,5 | 1,6 | 4,8 | 37,5 | 0,6 | № 508 |
| Итого за 16 день: | | | 56,0 | 59,2 | 271,1 | 1 834,5 | 41,2 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено



Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Голубовских Л.П.
(Ф.И.О. заведующего)

№ 1/09 «09» 01 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ | 200/5 | 7,4 | 7,1 | 39,8 | 250,4 | 1,1 | №172 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/25 | 7,5 | 7,2 | 15,9 | 158,9 | 8,0 | №83 |
| | КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ | 170 | 6,4 | 8,3 | 25,5 | 201,2 | 16,5 | №146 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,9 | 23,5 | 0 | №354 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 1,4 | №372 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 170 | 22,9 | 16,0 | 34,3 | 389,5 | 0,2 | №236 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 | |
| | ВАФЛИ | 30 | 1,0 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | |
| Итого за 17 день: | | | 65,7 | 59,9 | 265,5 | 1 877,7 | 32,6 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 25



(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ « 09 » 01 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 18 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес") | 200/5 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,9 | №185 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | АПЕЛЬСИН | 200 | 1,3 | 0,3 | 11,0 | 58,4 | 33,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) | 80 | 1,1 | 2,7 | 6,6 | 56,5 | 1,8 | №324 |
| | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,7 | 4,1 | 12,4 | 93,5 | 5,6 | №58 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 70 | 9,8 | 11,0 | 8,8 | 173,9 | 0,7 | №286 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,3 | 6,3 | 18,2 | 150,1 | 38,6 | №336 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 14,9 | 0 | №354 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ | 180 | 0,1 | | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 9,5 | 2,8 | |
| | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80/5 | 12,7 | 7,6 | 7,7 | 149,2 | 2,4 | №258 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 180 | 3,6 | 5,7 | 23,2 | 157,7 | 10,8 | №322 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 2,9 | 3,1 | 15,7 | 96,9 | 0,5 | №394 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 4,2 | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 0 | №470 |
| Итого за 18 день: | | | 63,1 | 68,7 | 270,3 | 1 939,9 | 98,2 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

(доспись)

(И.О. заведующего)

« 09 » 01 2014 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 19 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80/5 | 8,1 | 13,7 | 1,7 | 161,1 | 0,1 | №215 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный) | 180 | 1,7 | 0,2 | 5,0 | 31,4 | 7,2 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ СВЕЖИЕ) | 80 | 0,9 | 0,2 | 2,9 | 18,6 | 8,0 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,6 | 90,6 | 7,7 | №77 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) | 130/5 | 6,6 | 7,8 | 30,4 | 219,8 | 0,5 | №166 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,4 | | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 150 | 16,4 | 15,5 | 35,8 | 356,9 | 1,0 | №238 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
| | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ | 80 | 1,4 | 0,9 | 11,1 | 58,8 | 3,3 | №135 |
| Итого за 19 день: | | | 74,2 | 74,2 | 225,9 | 1 869,3 | 31,9 | |

дошкольный возраст 3 до 7 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № 95

Директор
МОУ
детский сад
№ 95
(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ 1 «19» 01 2011 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 20 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 5,7 | 6,1 | 19,0 | 144,8 | 0,7 | №93 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 | |
| | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35,3 | 0 | №7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный) | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие) | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | 6,6 | №57 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 70/70 | 12,0 | 13,7 | 10,4 | 220,8 | 0,3 | №288 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 130 | 3,1 | 3,7 | 33,1 | 178,1 | 0 | №316 |
| | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ | 180 | 0,4 | 0,1 | 29,6 | 123,3 | 10,8 | №374 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | РЫБА ОТВАРНАЯ | 80/5 | 15,3 | 4,1 | 0,7 | 100,8 | 0,7 | №242 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ | 180 | 4,0 | 11,5 | 29,8 | 241,9 | 13,7 | №133 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | | 10,1 | 42,2 | 1,1 | №393 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | |
| | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 7,1 | 5,8 | 40,7 | 243,1 | 0 | №473 |
| Итого за 20 день: | | | 65,2 | 57,8 | 273,1 | 1 871,9 | 39,1 | |

| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг |
|---|-----------------|----------------|--------------------|--|--------------|
| Итого за весь период: | 1369,2 | 1348,8 | 5127 | 38073,5 | 916,8 |
| Среднее значение за период | 68,5 | 67,4 | 256,4 | 1903,7 | 45,8 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 94 | 98 | 93 | 97 | 92 |