



МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупка пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко ультрапастеризованное 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,78	6,10	37,48	232,48	0,53
	ТК №038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,15	0,01	14,89	61,42	1,19
Итого			428	10,17	10,21	59,37	355,90	1,72
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,83	66,30	3,98
Итого			100	0,40	0,40	9,83	66,30	3,98
Обед								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,91	11,10	7,79	178,46	0,00
	ТК №017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное "л.", вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	200/10/10	4,72	5,37	9,75	106,09	3,59
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,96	4,08	19,48	127,17	9,07
	ТК №039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	10,89	45,30	0,92
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			715	23,26	21,44	69,69	566,92	14,58
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (окорочок куриный, масло подсолнечное рафинированное "л.", морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	200	18,74	24,45	30,52	409,23	0,69
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (вода питьевая, напиток витаминизированный)	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко ультрапастеризованное 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное "л.")	55	6,11	3,94	24,74	158,90	0,05
Итого			460	32,09	30,62	69,37	773,03	3,74
Всего				65,92	62,67	208,26	1 762,15	24,02

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____

МЕНЮ

2 день

Сад 12 часов



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
/Шиманко И.Н./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвёрдый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,94	6,77	36,00	225,31	0,53
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,77	1,46	8,76	55,61	0,33
Итого			415	10,10	15,13	54,76	349,92	0,86
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое "л.")	50	0,43	2,53	3,92	40,89	1,42
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	205	25,91	9,03	20,11	292,49	17,43
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое "л.", вода питьевая, соль йодированная, окорок куриный, петрушка (зелень))	200/10/1	4,12	4,78	10,43	99,97	3,31
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,73	0,30	27,73	130,28	88,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			681	33,69	17,36	78,89	647,03	110,16
Полдник								
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,24	4,00	6,06	104,89	0,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,73	4,12	18,51	122,41	8,98
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	12,13	51,24	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое "л.")	50	4,10	1,54	23,32	123,42	0,10
Итого			455	19,21	9,92	66,42	432,96	10,76
Всего			63,96	42,65	217,87	1 507,91	126,08	

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА 



МЕНЮ
3 день
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое "л.", петрушка (зелень))	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое "л.")	150	12,11	17,77	2,60	219,06	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,47
Итого			410	17,74	24,75	32,44	402,89	4,69
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,48	0,40	12,40	56,40	2,40
Итого			100	0,48	0,40	12,40	56,40	2,40
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое "л.", вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	1,94	4,17	10,62	90,73	11,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	21,22	21,64	4,78	298,46	0,86
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			751	32,98	32,33	72,00	740,09	14,08
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	200	15,53	13,93	12,68	241,64	13,91
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,01	14,93	62,67	2,24
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК. (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			520	21,26	17,14	50,41	451,11	16,45
Всего				72,46	74,62	167,25	1 650,49	37,62

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА _____



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 83

(Шиманко И.Н./

МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко ултра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,37	5,83	32,08	202,02	0,51
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко ултра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,57	2,97	11,14	86,66	0,58
Итого			415	12,18	12,90	50,22	350,68	1,09
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Обед								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко ултра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое "л.", соль йодированная)	70	11,55	16,61	11,52	241,58	0,48
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое "л.", соль йодированная)	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое "л.", сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	4,21	6,47	7,88	109,31	5,21
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,62	2,06	11,06	80,21	9,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			721	22,76	33,69	68,36	678,10	19,19
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое "л.", сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	25,62	16,49	22,05	345,99	0,28
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко ултра пастер. 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№0 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			460	34,61	24,78	65,33	604,99	16,57
Всего				70,51	71,61	201,71	1 711,77	38,29

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 83

Шиманко И.Н./

МЕНЮ**5 день****Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обогащенный микроэлементами)	40	2,32	3,94	9,80	92,92	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко ультрапастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,59	8,91	34,92	247,18	0,78
	ТК № 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко ультрапастеризованное 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,77	1,46	8,76	55,61	0,33
Итого			420	10,68	14,31	53,48	395,71	1,11
II Завтрак								
	ТК № 002	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			100	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное "п.")	50	0,79	2,87	1,49	45,14	1,88
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное "п.", вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	6,13	5,64	13,11	128,03	6,70
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное "п.", картофель, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	200	19,65	20,93	21,78	353,81	10,08
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,01	2,02	3,03	37,67	0,00
	ТК № 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	1,16	0,07	25,90	109,81	0,37
	ТК № 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК № 004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обогащенный микроэлементами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			750	32,32	32,48	88,81	791,46	19,03
Полдник								
	ТК № 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко ультрапастеризованное 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное "п.", соль йодированная)	150	7,55	8,32	29,35	222,81	0,12
	ТК № 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное "п.")	75	9,29	6,35	30,20	215,39	0,04
Итого			468	17,34	14,67	69,37	481,20	3,26
Всего				60,94	61,96	227,16	1 738,87	26,40

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

МЕНЮ
6 день
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,47	7,25	36,81	238,99	0,51
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,47
Итого			415	10,60	11,53	63,65	382,32	2,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное "л.", вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	200/10	5,17	4,06	22,64	148,25	4,28
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,24	4,00	6,06	104,89	0,24
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	130	2,68	3,17	11,53	86,05	8,53
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,11	0,11	13,38	55,56	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			700	23,18	12,29	78,41	518,75	16,15
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,91	11,10	7,79	178,46	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,95	3,30	19,51	120,08	9,14
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное "л.", яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	4,46	3,44	28,78	163,59	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (вода питьевая, напиток витаминизированный)	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			565	29,36	22,57	74,69	723,53	12,44
Всего				64,10	46,63	234,55	1 702,60	35,67

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 83

/Шиманко И.Н./

МЕНЮ
7 день
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное "л.", петрушка (зелень))	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко ультра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное "л.")	150	12,11	17,77	2,60	219,06	0,22
	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,57	2,97	11,14	86,66	0,58
Итого			410	20,42	27,54	23,74	408,22	3,00
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,48	0,40	12,40	56,40	2,40
Итого			100	0,48	0,40	12,40	56,40	2,40
Обед								
	ТК №014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное "л.", вода питьевая, соль йодированная, говядина блк, сметана 15% жирности)	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, молоко ультра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное "л.", соль йодированная)	70	11,05	16,61	9,13	229,98	0,48
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	2,39	0,97	15,40	79,55	6,53
	ТК №045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,08	24,73	101,66	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	23,38	23,24	78,66	705,19	16,41
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное "л.", яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	75	5,10	3,49	29,98	171,78	5,58
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,23	2,04	9,94	73,69	5,93
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК №005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			585	16,82	12,77	63,52	447,97	12,01
Всего				61,10	63,95	178,32	1 617,78	33,82

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 83
Шиманко И.Н./

МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвёрдый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,37	5,83	32,08	202,02	0,51
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,77	1,46	8,76	55,61	0,33
Итого			415	10,53	14,19	50,84	326,63	0,84
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Обед								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,76	0,05	27,88	115,57	0,24
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные)	80	12,83	5,74	8,33	136,08	0,40
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное "л.", вода питьевая, окорок куриный, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/5	4,17	5,09	12,30	112,77	6,62
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,51	5,25	13,84	118,77	10,05
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			720	24,49	17,12	88,95	615,89	18,91
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное "л.", сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	22,97	14,23	19,65	304,44	0,24
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	50	0,96	2,24	6,61	50,54	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко улбтра пастер. 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное "л.")	65	4,83	2,78	35,84	187,18	0,00
Итого			515	35,47	24,54	79,38	690,16	16,66
Всего				71,45	56,09	236,97	1 710,68	39,31

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА





МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,75	7,12	28,85	203,10	0,53
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,47
Итого			415	11,72	13,40	46,89	340,43	1,00
II Завтрак								
	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое "л.", сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	4,21	6,47	7,88	109,31	5,21
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,73	4,12	18,51	122,41	8,98
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба горбуша филе, морковь, лук репчатый)	80	20,15	6,37	0,47	139,43	0,55
Итого			713	30,79	17,76	57,18	517,05	16,84
Полдник								
	ТК№0 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	180	13,71	12,42	11,73	216,91	13,87
	ТК№0 47	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,11	11,34	47,37	0,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. (йогурт 2,5% жирности 0,125)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			525	21,45	20,15	77,17	574,78	14,89
Всего				65,46	51,81	202,24	1 528,26	36,75

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

Утверждаю

Заведующий
ГВДОУ детский сад № 83
Шиманко И.Н./

МЕНЮ

10 день

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,94	6,77	36,00	225,31	0,53
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,08	0,00	14,68	59,01	0,02
Итого			431	6,92	9,57	71,78	375,02	2,95
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2012	33	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное "л.")	50	0,69	2,99	4,03	45,70	1,89
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное "л.", вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, морковь)	200/10/5	4,43	7,28	10,94	129,71	5,50
TK№047		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,11	11,34	47,37	0,72
TK №003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
TK №004		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), молоко улбтра пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,79	12,86	2,49	168,63	0,43
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
Итого			715	23,63	27,59	71,70	630,21	8,54
Полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	150	17,60	15,27	17,33	277,10	8,69
TK№014		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
TK№044		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,91	0,05	23,47	98,78	0,29
TK №003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное "л.", яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	4,46	3,44	28,78	163,59	0,00
Итого			460	25,51	19,13	84,20	612,67	13,98
Всего				56,96	56,47	245,86	1 695,30	29,07

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 83 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шиманко Ирина Николаевна,
 ЗАВЕДУЮЩИЙ

07.09.24 10:53
(MSK)

Сертификат 56AA4882383F28EE9FB76202882C1941