

Утверждаю  
Заведующий  
Полагенко Е.В.



15 ноября  
МЕНЮ  
САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С, мг
				Белк и, г	Жиры, г	Углево ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	193	КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ ПШЕНО (МОРКОВЬ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ, САХАР ПЕСОК, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ)	160	4,1	5,5	19,7	145,1	0,6
1138	294	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК, САХАР ПЕСОК, МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	200	3,0	2,4	11,2	79,5	0,5
2012	12	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, ХЛЕБ ПШЕНИЧН-ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ СОРТ)	40/6	3,0	5,5	19,4	139,3	
Итого			206	10,1	13,4	50,3	363,9	1,1
<b>Обед</b>								
2012	311	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ, СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ)	180/10	2,5	4,6	13,2	104,7	
2008	306	БИТОЧКИ ИЗ КУР (КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ, ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) ХЛЕБ ПШЕНИЧН-ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ СОРТ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ)	70	15,4	16,2	9,0	242,7	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ)	130	4,6	3,0	29,4	162,8	
2012	37	САЛАТ "СВЕКЛА ОТВАРНАЯ" (СВЕКЛА)	50	0,9	0,1	5,1	24,4	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ), САХАР ПЕСОК, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	180			6,8	27,1	
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГОМ МИКРОНУТРИЕНТАМИ)	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого			670	26,7	24,3	82,7	656,0	
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ, КРУПА МАННАЯ, САХАР ПЕСОК, ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.), МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ)	150/10	22,9	16,8	20,2	332,7	
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (МОРКОВЬ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ)	60	0,9	2,5	4,7	45,2	
1101	5	КИСЕЛЬ (КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР., САХАР ПЕСОК, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	190			9,8	39,1	0,5
101	42	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ХЛЕБ ПШЕНИЧН-ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ СОРТ)	40	3,1	0,3	20,1	27,1	
Итого			450	30,7	10,1	60	386,9	0,5
<b>Ужин</b>								
385	5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ)	190	5,3	4,6	8,9	99,5	0,5
1257	504	БЛИНЧИКИ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.), САХАР ПЕСОК, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, ДРОЖЖИ МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ)	60	4,7	6,4	21,5	162,7	
Итого			250	10,0	11,0	30,4	262,2	0,5
Всего			1,896	72,4	68,8	230	1850,2	2,1

Повар Шанц В.И. *[подпись]*  
Воспитатель Кулясова Е.В. *[подпись]*