

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ЯСЛИ

Меню-1 неделя, 1-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
322-2006	Макароны отварные	150	3,36	6,9	18,27	149,1	0
485-2006	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
003-2016	Сыр порциями	4	1	1,1	0,04	14,16	0
ИТОГО за завтрак		364	18,76	12,215	57,46	380,26	4,5
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45	10,5
ОБЕД							
085-2011	Суп с клецками	150	5,7	5,6	13,4	126,8	3,18
391-2015	Шницель мясной	60	10,77	13,65	8,62	200,45	0
465-2012	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	0,46
297-1992	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	202,0	0
058-2012	Салат из кваш. капусты с луком	45	0,72	4,55	1,46	50,69	8,54
127-2008	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		635	32,99	32,98	121,89	796,61	12,78
ПОЛДНИК							
130-2004	Сырники из творога	110	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31
454-2012	Соус сметанный	30	0,47	2,82	1,03	31,71	0,03
689-2008	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,125	114,0	5,52
ИТОГО за полдник		290	10,245	13,8	39,835	426,81	5,86
ВСЕГО		1389	65,54	58,995	230,385	1648,68	33,64

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №12
А.С.Михайленко



ЯСЛИ

Меню-1 неделя, 2-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
311-2004	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с маслом сливочным	100	4,995	8,25	16,98	162,33	0,675
693-2004	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	142,5	0,81
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Масло сливочное	8	1,36	3,05	8,64	23,8	0
ИТОГО за завтрак		318	16,405	18,02	54,81	487,63	1,485
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	75	21,15	0,15	4,88	33,0	9,97
ИТОГО за 2-й завтрак		75	21,15	0,15	4,88	33,0	9,97
ОБЕД							
109-2008	Суп свекольный со сметаной	150	2,805	1,275	7,635	69,6	7,41
436-2004	Жаркое по домашнему из свинины	150	7,97	8,5	14,55	182,81	3,08
503-2013	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	110	1,8
435-2014	Салат из зеленого горошка конс.	45	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		625	22,395	14,405	99,725	734,5	16,66
ПОЛДНИК							
453-2004	Рыба тушенная под соусом с овощами	50	4,74	2,49	2,21	56,0	2,16
485-2006	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за полдник		260	19,14	6,705	41,36	273	6,66
ВСЕГО		1278	79,09	39,28	200,775	1528,13105	34,775



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко

ЯСЛИ

Меню-1 неделя, 3-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
311-2004	Каша пшенная мол жидкая с маслом сл.	100	5,07	7,815	19,395	170,205	0,7
689-2008	Кофейный напиток с молоком	150	3,435	3,78	16,125	114,0	5,52
* 2016	Масло сливочное	8	1,36	3,05	8,64	23,8	0
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за завтрак		318	15,265	16,565	73,56	467,005	6,22
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45	10,5
ОБЕД							
236-2008 115-2012	Суп гороховый с гренками	150	5,33	0,42	12,09	100,2	3,195
416-2012	Плов из отварной птицы	160	10,03	10,0	27,76	237,45	0,30
057-1992	Салат из свеклы с черносливом и раст масл.	45	2,2	2,0	7,9	51,3	4,76
127-2008	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		605	27,34	15,66	108,73	1472,55	8,855
ПОЛДНИК							
116-2006	Пудинг творожно- манный с повидлом	150	6,495	8,16	33,15	235,83	0,12
245-2001	Кефир (Снежок)	180	9,6	0,32	12,8	90,36	1,6
ИТОГО за полдник		330	16,095	8,48	45,95	326,19	1,72
ВСЕГО		1353	58,7	40,705	239,44	2310,745	27,295

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ЯСЛИ

Меню-1 неделя, 4-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
435-2012	Салат из горошка зеленого консерв.	45	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37
117-2004	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18
486-2006	Чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	3,045
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за завтрак		355	14,775	15,415	45,425	352,665	7,595
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
054-2011	Икра свекольная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
291-2008	Борщ	150	2,31	1,305	4,065	63,6	7,485
391-2015	Котлета	60	10,77	13,65	8,62	200,45	0
465-2012	с томатным соусом	30	0,32	1,12	2,08	20,07	0,46
332-2006	Макароны отварные со слив. маслом	150	3,36	6,9	18,27	149,1	0
631-2004	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,89	13,395	106,5	2,4
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		700	32,12	34,925	98,58	844,08	59,195
ПОЛДНИК							
182-1992	Каша манная молочная с маслом	90	4,16	5,56	26,34	213,0	0
693-2004	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	142,5	0,81
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за полдник		300	14,21	12,28	72,51	514,5	0,81
ВСЕГО		1455	89,305	62,82	223,015	1755,245	80,9

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ЯСЛИ

Меню-1 неделя, 5-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
076-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	100	3,86	6,24	21,38	157,41	0,99
689-2008	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,125	114,0	5,52
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за завтрак		310	12,695	386,16	66,905	430,41	6,51
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45	10,5
ОБЕД							
058-2012	Салат из квашенной капусты	45	0,72	4,55	1,46	50,69	8,54
151-1994	Суп с вермишелью	150	3,63	4,79	6,55	68,51	0
102-2007	Оладьи из печени	70	12,77	11,9	8,05	146,82	0,87
216-2006	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09
127-2008	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	30	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		615	29,07	501,81	90,3	704,22	12,1
ПОЛДНИК							
579-2004	Булочка дорожная	50	3,52	7,53	29,13	198,41	0
485-2006	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5
ИТОГО за полдник		200	12,52	9,825	38,88	256,41	4,5
ВСЕГО		1,225	54,285	897,795	207,285	1436,04	33,61

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №12
А.С.Михайленко



ЯСЛИ

Меню-2 неделя, 6-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
175-2010	Каша ячневая молочная вязкая	100	4,0	4,4	17,2	122,0	0,88
5.04-2010	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
485-2006	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5
* 2016	Масло сливочное	8	1,36	3,05	8,64	23,8	0
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за завтрак		358	24,84	16,265	65,27	425,8	5,38
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
070-2005	Огурцы соленые	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5
134-2011	Суп крестьянский со сметаной	150	1,815	1,215	9,9	105,02	5,31
277,354- 2012	Гуляш из свинины нежирной	110	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
076-2012	Каша рисовая с маслом	100	8,75	7,72	39,29	262,44	0
127-2008	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		655	34,45	23,625	148,54	902,61	10,96
ПОЛДНИК							
54 -2004	Суфле творожное	100	14,6	9,53	12,76	203,04	1,18
245-2001	Кефир (Снежок)	180	9,6	0,32	12,8	90,36	1,6
ИТОГО за полдник		280	24,2	9,85	25,56	293,4	2,78
ВСЕГО		1393	111,69	49,94	245,87	1665,81	32,42

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С№12

А.С.Михайленко



ЯСЛИ

Меню-2 неделя, 7 -й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
185-1992	Каша "Дружба"	100	4,74	7,635	19,755	167,38	0,675
689-2008	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,125	114,0	5,52
003-2016	Сыр порциями	4	1	1,1	0,04	14,16	0
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за завтрак		314	392,675	33,21	65,32	4544,54	6,195
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45,0	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45,0	10,5
ОБЕД							
020-2015	Салат из свежей капусты	60	1,08	3,0	3,57	45,32	13,2
109-2008	Суп свекольный со сметаной	150	2,805	1,275	7,635	69,6	7,41
418-2012	Суфле из кур	60	7,31	6,82	8,70	100,55	0,25
216-2006	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09
127-2008	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	30	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		620	23,145	17,455	94,145	653,67	13,55
ПОЛДНИК							
75-2005	Икра морковная	45	0,6975	3,66	4,1475	52,5	1,65
389-2004	Котлета рыбная	60	11,175	1,55	2,98	104,275	0,31
485-2006	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за полдник		270	25,575	5,765	42,13	321,275	45,31
ВСЕГО		1304	441,395	56,43	212,795	11474,485	75,555



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12
А.С.Михайленко

ЯСЛИ

Меню-2 неделя, 8-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
076-2008	Каша рисовая молочная с маслом слив.	100	3,86	6,24	21,38	157,41	0,99
693-2004	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	142,5	0,81
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Масло сливочное	8	1,36	3,05	8,64	23,8	0
ИТОГО за завтрак		318	15,27	16,01	76,19	482,71	1,8
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
132-2008	Рассольник домашний	150	2,535	1,425	9,18	98,025	5,475
064-2001	Курица отварная	40	16,24	17,6	0,94	231,53	0,8
210-1992	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	94,0	11,3
127-2008	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6
* 2016	Хлеб пшеничный	50	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	50	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		540	30,675	26,745	88,3	779,155	18,175
ПОЛДНИК							
130-2004	Оладьи с повидлом	70/14	7,09	7,73	33,01	230,16	0,48
486-2006	Чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	3,045
ИТОГО за полдник		234	7,255	10,775	42,985	269,595	3,526
ВСЕГО		1,192	8,14	213,975	213,975	1575,46	36,801

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ЯСЛИ

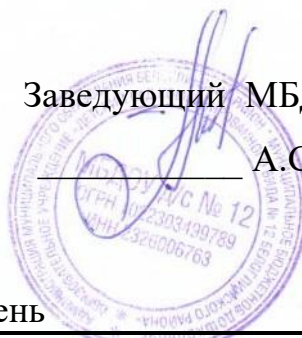
Меню-2 неделя, 9 й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
161-2004	Каша гречневая молочная жидка с маслом слив.	100	5,235	7,815	18,75	180,0	0,675
693-2004	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	142,5	0,81
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за завтрак		310	15,285	14,535	194,52	1,485	1,485
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45,0	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45,0	10,5
ОБЕД							
070-2005	Огурцы соленые	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5
291-2008	Борщ со сметаной	150	2,31	1,305	4,065	63,6	7,485
400-2012	Тефтели с рисом (Ёжики) с	60	7,63	11,87	9,08	173,64	0
457-2012	соусом сметанным	30	0,47	2,82	1,03	31,77	0,03
332-2006	Макароны отварные с масс. слив.	150	3,36	6,9	18,27	149,1	0
503-2013	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	110	1,8
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		625	24,39	26,185	108,275	797,01	13,815
ПОЛДНИК							
536-2005	Колбас. изд. отвар.	80	5,20	10,0	10,60	112,0	0
259-1992	Картофель отвар.	100	2,36	2,85	15,33	128,0	10,84
486-2006	Чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	3,045
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за полдник		390	13,125	17,815	65,305	438,435	13,885
ВСЕГО		1425	52,8	58,535	379,3	1281,93	39,685

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ЯСЛИ

Меню-2 неделя, 10-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
331-2004	Каша пшеничная молочная жидкая	100	3,33	3,81	14,75	106,47	0,59
689-2008	Кофейный напиток	150	3,435	3,78	16,125	114,0	5,52
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
ИТОГО за завтрак		310	12,165	9,51	60,275	379,47	6,11
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
083-2012	Суп картофельный с мясными фрик.	150	3,9	3,15	9,3	81,0	6,75
014-2012	Фрикадельки мясные с	50	9,54	5,06	0,40	85,3	0,5
465-2019	томатным соусом	30	0,32	1,12	2,08	20,07	0,46
216-2006	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09
432-2004	Кабачковая икра	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
127-2008	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	5,4	1,92	29,4	159	0
* 2016	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	0
ИТОГО за обед		625	26,25	17,81	89,49	659,67	14,72
ПОЛДНИК							
578-2012	Булочка русская	50	3,79	6,7	31,74	202,44	0
485-2006	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5
ИТОГО за полдник		200	12,79	8,995	41,49	260,44	4,5
ВСЕГО		1235	79,405	36,515	197,755	1343,58	38,63

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №12
А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 1-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
322-2006	Макароны отварные	200	4,48	9,2	24,36	198,8	0
485-2006	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
003-2016	Сыр порциями	6	1,5	1,65	0,06	21,24	0
ИТОГО за завтрак		466	25,18	16,47	76,62	509,34	6
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45	10,5
ОБЕД							
085-2011	Суп с клецками	250	7,9	7,6	23,0	154,9	5,3
391-2015	Шницель мясной	70	12,57	15,93	10,06	233,86	0
465-2012	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	0,77
297-1992	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	303,0	0
058-2012	Салат из кваш. капусты с луком	60	0,72	4,55	1,46	50,69	8,54
127-2008	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		910	43,02	41,38	169,315	1241,41	15,41
ПОЛДНИК							
130-2004	Сырники из творога	150	8,64	9,8	30,92	383,3	0,43
454-2012	Соус сметанный	50	0,78	4,7	1,71	52,94	0,05
689-2008	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36
ИТОГО за полдник		400	14,0	19,54	53,78	588,24	7,84
ВСЕГО		1871	82,2	77,39	310,915	2383,99	39,75

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 2-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
311-2004	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9
693-2004	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Масло сливочное	10	2,34	5,22	14,82	40,8	0
ИТОГО за завтрак		440	22,73	24,98	99,02	659,24	1,94
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	25,18	105,52	703,24	13,3
ОБЕД							
109-2008	Суп свекольный со сметаной	250	4,675	2,125	12,725	116,0	12,35
436-2004	Жаркое по домашнему из свинины	220	11,68	11,95	21,34	268,12	4,51
503-2013	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29,0	122	2,2
435-2014	Салат из зеленого горошка конс.	60	1,81	1,85	3,78	39,0	5,82
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		880	31,265	20,135	90,848	1886,6	24,88
ПОЛДНИК							
453-2004	Рыба тушенная под соусом с овощами	70	6,629	3,48	3,089	78,4	3,03
485-2006	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за полдник		330	25,829	9,1	55,289	367,7	9,03
ВСЕГО		1310	85,2294	2572,41	146,24252	2957,54	49,15

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 3-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
311-2004	Каша пшенинная мол жидкая с маслом сл.	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9
689-2008	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36
* 2016	Масло сливочное	10	2,34	5,22	14,82	40,8	0
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за завтрак		440	20,88	23,24	101,03	629,74	8,26
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45	10,5
ОБЕД							
236-2008 115-2012	Суп гороховый с гречками	250	7,55	0,66	20,15	167,0	5,325
416-2012	Плов из отварной птицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65	0,4
057-1992	Салат из свеклы с черносливом и раст масл.	60	3,24	3,0	11,93	76,9	7,14
127-2008	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		850	36,69	20,99	158,67	1021,05	13,665
ПОЛДНИК							
116-2006	Пудинг творожно- манный с повидлом	200	8,66	10,88	44,2	314,44	0,16
245-2001	Кефир (Снежок)	200	6,1	12,7	8,2	153,8	0,5
ИТОГО за полдник		400	14,76	23,58	52,4	468,24	0,66
ВСЕГО		1790	72,33	67,81	323,3	2164,03	33,085



Дошкольники Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко

Меню-1 неделя, 4-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
435-2012	Салат из горошка зеленого консерв.	60	1,81	1,85	3,78	39,0	5,82
117-2004	Омлет натуральный	130	11,775	13,59	3,315	187,395	0,27
486-2006	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за завтрак		450	21,005	22,06	59,595	490,975	10,15
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
054-2011	Икра свекольная	70	0,63	3,29	4,15	48,72	3,86
291-2008	Борщ	250	3,85	2,175	6,775	106,0	12,475
391-2015	Котлета	70	12,57	15,93	10,06	233,86	0
465-2012	с томатным соусом	50	0,54	1,86	3,46	33,46	0,77
332-2006	Макароны отварные со слив. маслом	200	4,48	9,2	24,36	198,8	0
631-2004	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,79	17,86	142,0	3,2
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		970	41,53	44,455	134,015	1104,34	20,305
ПОЛДНИК							
182-1992	Каша манная молочная с маслом	120	6,9	9,27	43,9	284,0	0
693-2004	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за полдник		400	20,3	18,03	105,46	686	1,04
ВСЕГО		1920	111,005	84,745	305,57	2325,315	44,795

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 5-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
076-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32
689-2008	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за завтрак		430	16,93	15,92	88,86	573,88	8,68
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45	10,5
ОБЕД							
058-2012	Салат из квашенной капусты	60	0,96	6,06	1,95	67,58	11,38
151-1994	Суп с вермишелью	250	6,05	7,98	10,92	114,18	0
102-2007	Оладьи из печени	80	14,6	13,6	9,2	167,8	0,96
216-2006	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135
127-2008	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	40	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		870	37,605	36,53	120,27	938,96	16,275
ПОЛДНИК							
579-2004	Булочка дорожная	60	4,22	9,04	34,96	238,09	0
485-2006	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6
ИТОГО за полдник		240	16,22	12,1	47,96	315,39	6
ВСЕГО		1640	70,755	64,55	268,29	1873,23	41,455

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №12
А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 6-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
175-2010	Каша ячневая молочная вязкая	150	6,0	6,6	25,8	183,0	1,32
5.04-2010	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
485-2006	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Масло сливочное	10	2,34	5,22	14,82	40,8	0
ИТОГО за завтрак		460	32,62	22,04	93,1	576,1	1,32
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
070-2005	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
134-2011	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	165,44	8,85
277,354- 2012	Гуляш из свинины нежирной	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,6
076-2012	Каша рисовая с маслом	150	13,12	11,58	58,93	393,66	0
127-2008	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8
* 2016	Хлеб пшеничный	50	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		910	34,785	30,365	171,05	1222	16,25
ПОЛДНИК							
54-2004	Суфле творожное	150	20,6	16,14	36,5	382	1,7
245-2001	Кефир (Снежок)	200	6,1	12,7	8,2	153,8	0,5
ИТОГО за полдник		350	26,7	28,84	44,7	535,8	2,2
ВСЕГО		1820	122,305	81,445	315,35	2377,9	33,07



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №12
А.С.Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 7 -й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
185-1992	Каша "Дружба"	150	6,32	10,18	26,34	231,6	0,9
689-2008	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36
003-2016	Сыр порциями	6	1,5	1,65	0,06	21,24	0
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за завтрак		436	19,6	36,3	86,75	616,84	8,26
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45,0	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45,0	10,5
ОБЕД							
020-2015	Салат из свежей капусты	80	1,44	4,0	4,76	60,42	4,3
109-2008	Суп свекольный со сметаной	250	4,675	2,125	12,725	116,0	12,35
418-2012	Суфле из кур	80	9,75	9,10	11,59	134,07	0,33
216-2006	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135
127-2008	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		890	31,86	24,115	127,275	899,89	20,915
ПОЛДНИК							
75-2005	Икра морковная	60	5,55	7,47	26,08	192	1,95
389-2004	Котлета рыбная	80	15,645	2,177	4,232	145,985	0,432
485-2006	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за полдник		400	40,395	15,26	82,512	627,285	8,382
ВСЕГО		1826	3245,995	75,675	307,737	2189,015	48,057

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 8-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
076-2008	Каша рисовая молочная с маслом слив.	150	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32
693-2004	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Масло сливочное	10	2,34	5,22	14,82	40,8	0
ИТОГО за завтрак		390	20,89	22,3	104,89	652,68	2,36
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
132-2008	Рассольник домашний	250	4,225	2,375	15,3	163,38	9,125
064-2001	Курица отварная	60	21,66	23,46	1,25	308,70	1,07
210-1992	Капуста тушеная	150	3,18	6,42	6,975	141,0	16,95
127-2008	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8
* 2016	Хлеб пшеничный	50	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		790	41,805	36,465	113,685	1078,58	27,945
ПОЛДНИК							
130-2004	Оладьи с повидлом	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04	0,55
486-2006	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
ИТОГО за полдник		276	8,33	12,89	51,02	315,62	4,61
ВСЕГО		1606	99,225	276,095	387,485	2090,88	48,215

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 9 й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
161-2004	Каша гречневая молочная жидка с маслом слив.	150	6,98	10,42	25,0	240,0	0,9
693-2004	Какао с молоком	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за завтрак		430	20,38	19,18	86,56	642	1,94
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45,0	10,5
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45,0	10,5
ОБЕД							
070-2005	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0
291-2008	Борщ со сметаной	250	3,85	2,175	6,775	106,0	12,475
400-2012	Тефтели с рисом (Ёжики) с	80	9,88	15,36	11,75	224,71	0
457-2012	соусом сметанным	50	1,17	7,05	2,57	79,42	0,08
332-2006	Макароны отварные с масс. слив.	200	4,48	9,2	24,36	198,8	0
503-2013	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29,0	122	2,2
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		970	32,96	38,055	47,095	1080,83	20,555
ПОЛДНИК							
536-2005	Колбас. изд. отвар.	80	5,20	10,0	10,60	112,0	0
259-1992	Картофель отвар.	150	3,54	4,275	22,995	192,0	16,26
486-2006	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за полдник		490	16,16	20,895	86,095	568,58	20,32
ВСЕГО		1990	69,5	19,18	230,95	2336,41	53,315

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

А.С.Михайленко



ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 10-й день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
331-2004	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	6,35	24,59	177,44	0,99
689-2008	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36
* 2016	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	212	0
ИТОГО за завтрак		430	17,33	13,95	84,94	541,44	8,35
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	13,3
ОБЕД							
083-2012	Суп картофельный с мясными фрик.	250	6,5	5,25	15,5	135,0	11,25
014-2012	Фрикадельки мясные с	70	13,35	7,08	0,56	119,42	0,7
465-2019	томатным соусом	50	0,54	1,86	3,46	33,46	0,77
216-2006	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135
432-2004	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
127-2008	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8
* 2016	Хлеб пшеничный	50	7,2	2,56	39,2	212	0
* 2016	Хлеб пряный	50	4,5	1,65	24,0	129,5	0
ИТОГО за обед		910	37,105	25,91	122,35	924,08	22,415
ПОЛДНИК							
578-2012	Булочка русская	60	4,55	8,04	38,09*	242,93	0
485-2006	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6
ИТОГО за полдник		240	16,55	11,1	51,09	320,23	6
ВСЕГО		1680	99,185	51,16	264,88	1829,75	50,065