Утверждаю:
заведующий МБ ПОУ петский сад комбингрованного вида № 18 О.С.Круглан
О.С.Круглан
О.Б. Тот 09 0 Г. 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ _____ О.С.Круглая Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

первый день

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
карты		Γ	Γ	Γ	Γ	
Завтрак						T
14/4	Каша ячневая	150/200	6,0	5,3	30,7	195
10/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
1/13	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181
10:00						
19/10	Фрукты	100/180	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	10,3	13,4	73,1	453,68
Обед						
31/1	Салат из отварного	30/60	0,9	4,1	5,8	64
	картофеля с огурцами и					
	растительным маслом					
2/2	Борщ со сметаной	150/200	1,7	4,3	10,3	87
44/3	Каша гречневая	100/150	8,6	6,8	37,8	250
	рассыпчатая с овощами					
6/10	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2.64	0,48	13,36	69,51
19/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
		Итого	15,66	15,8	95,4	589,15
Полдни	К					
2/6	Омлет запечённый или	80/100	7,8	10,5	1,4	131
	паровой		,	,	,	
2/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	обогащённый Валетек 8		,	ĺ	,	
	Пряник	40	2,0	2,4	29,6	164
	.	Итого	11,12	13,02	49,94	376,64
Итого за	день		37,08	42,22	218,44	1419,47

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

второй день

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
карты		Γ	Γ	Γ	Γ	
Завтрак						
9/5	Запеканка из творога со	100/150	16,9	9,6	13,2	209
	сгущённым молоком					
5/10	Кофейный напиток с	150/200	3,0	2,9	13,4	89
	молоком					
4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	25,3	19.5	50,5	477.68
Обед						
10/1	Салат из моркови с	30/60	0,7	0,4	6,6	64,0
	растительным маслом					
16/2	Суп картофельный с	150/200	2,7	4,4	16,3	117
	крупой					
31/8	Голубцы с мясом	60/80	7,58	5,20	5,24	98,51
	говядины и рисом					
	(ленивые) без соуса					
6/10	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
6/11	Сметана					
1/1/3	Чеснок					
		Итого	18.62	10.48	59,8	421.02
Полдник						
11/4	Каша пшённая	150/200	6,5	6,0	31,2	206
	молочная с маслом сл.					
14/7	Суфле из рыбы	60/80	11,8	3,4	2,6	89
10/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,12	9,84	46,64
23/12	Печенье	40	2,0	2,4	29,6	164
		Итого	21.62	11.92	82,34	540,64
Итого за д			65,54	41.9	192.64	1439.34

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

третий день

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
карты		Γ	Γ	Γ	Γ	
Завтрак						
1/4	Каша гречневая с	100/100	7	4,2	22,8	158
	молоком					
6/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
19/10	Фрукты	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	16,3	14,7	69.6	472,68
Обед						
32/1	Салат из отварного	60	1,8	6,7	6,1	92
	картофеля с зеленым					
	горошком и р/маслом					
11/2	Рассольник с крупой и	150/200	1,84	4,45	12,47	98,83
	сметаной					
8/3	Капуста тушёная	100/150	3,5	2,85	13,56	93,54
27/8	Кнели мясные паровые	60/80	13,23	13,1	4,71	189,2
1/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
		Итого	22,19	27,22	64,98	592,21
Полдник						
21/2	Суп молочный с	150/200	3,4	3,7	12,0	95
	лапшой					
13/12	Пирожок с морковью	35/70	2,2	1,6	12,99	71
2/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
		Итого	6.92	5,42	43,93	247,64
Итого за д	Итого за день		45.42	47.34	178.51	1312.53

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ _____ О.С.Круглая Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
карты		Γ	Γ	Γ	Γ	
Завтрак				T	T	1
15/4	Каша пшеничная	150/200	6,5	6,0	31,2	206
	молочная с маслом					
	сливочным					
13/10	Кофейный напиток с	150/200	3,0	2,9	13,4	89
	молоком					
4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
19/10	Фрукты	60/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	9,9	15.9	68,5	474.68
Обед						
10/1	Салат из моркови	30/60	0,7	0,4	6,6	64,0
	с растительным маслом					
20/2	Суп-лапша на курином	150/200	1,9	2,8	11,1	78
	бульоне					
3/3	Картофельное пюре	100/150	3,1	4,2	20,6	135
8/9	Суфле из мяса кур	50/80	15,8	18,2	3,6	241
	паровое					
15/10	Напиток из шиповника	150/200	0,2	0,1	16,7	65
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
		Итого	25.66	26.3	81.8	699.15
Полдник						
9/5	Запеканка из творога со	100/150	16,9	9,6	13,2	209
	сгущённым молоком					
2/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,12	9,84	46,64
		Итого	18,22	9.72	32.14	209.64
Итого за	день		53.78	51.92	798.94	1383.47

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

пятый день

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
карты		Γ	Γ	Γ	Γ	
Завтрак						
16,4	Каша молочная ассорти	150/200	4,99	5,88	25,63	175
	(рис, пшено)					
6/10	Какао с молоком	150/200	3,9	3,5	22,9	135
3/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	25,2	15,8	50,4	444,68
Обед						
26/1	Салат из отварной	40/60	1,1	4,1	7,3	72
	свёклы с черносливом и					
	растительным маслом					
7/2	Щи из свежей капусты	150/200	1,6	4,3	7,7	76
	со сметаной					
36/3	Гарнир овощной	100/150	3,9	3,9	16,6	118
	сборный					
27/8	Кнели мясные паровые	50/80	13,2	13,0	4,7	189
1/10	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
		Итого	23,36	15,8	76,9	544,15
Полдник						
8/4	Каша геркулесовая	150/200	6,4	7,4	27,2	202
3/10	Чай с лимоном	100/200/5	0,1	0,0	9,2	36
17-2/12	Пирожок с повидлом	35/70	2,2	1,6	14,4	81
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
		Итого	10,02	9,1	60,64	499,64
Итого за ,	день		58,58	40,7	187,94	1488,43

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ _____ О.С.Круглая Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
карты		Γ	Γ	Γ	Γ	·
Завтрак						
4/4	Каша геркулесовая	150	4,79	5,56	20,4	202
2/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181
10:00						
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	9,09	13,66	62,8	460,68
Обед						
32/1	Салат из отварного	60	1,8	6,7	6,1	92
	картофеля с зеленым					
	горошком и р/маслом					
4/2	Рассольник домашний со	200	1,8	4,4	11,0	93
	сметаной					
39/8	Запеканка капустная с	100	10,5	9,5	6,7	154
	мясом говядины					
7/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	обогащённый Валетек 8					
		Итого	18,26	21,3	63,7	520,15
Полдни	ĸ					
13/5	Запеканка морковно-	100	13,6	11,8	12,7	213
	рисовая со сгущёнкой/					
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,12	9,84	46,64
	обогащённый Валетек 8					
	Пряник	40	2,0	2.4	29,6	164
	Кисломолочные продукты	180	5,2	5.8	8,5	104,9
	в ассортименте					
	/витаминизированные					
		Итого	22,12	20,12	60,64	528,54
Итого за	а день		49,47	55,08	187,14	1508,69

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ _____ О.С.Круглая Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
м⊻ тех. карты	паименование олюд	Быхо д Г	Г	Г	Г	Эц ккал
Завтрак				1		
1/15	Запеканка творожная со	150	16,9	9,6	13,2	209
-,	сгущённым молоком		,-	2,0		
6/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
3/13	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00	,		,	,	,	
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	26,2	20,1	60,0	523,68
Обед		1111000		20,1	00,0	1020,00
23/1	Салат из отварной	60	0,7	4,9	3,5	61
23/1	свёклы с солёными		0,7	1,5	3,3	01
	огурцами и раст. маслом					
12/2	Суп картофельный со	200	1,3	2,1	9,0	61
,_	сметаной		-,-	_,-	7,0	
14/8	Биточки (котлеты) из	80	11,4	11,1	3,2	166
	мяса говядины паровые		,	,		
9/3	Каша гречневая	150	8,6	6,8	37,8	250
	рассыпчатая с овощами					
1/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	обогащённый Валетек 8					
		Итого	26,46	25,5	95,0	560,15
Полдни	К					
6/7	Суфле рыбное с рисом	80	11,8	3,4	2,6	89
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	обогащённый Валетек 8					
	Кисломолочные	180	5,2	5,8	8,5	104,9
	продукты в					
	ассортименте					
	/витаминизированные					
	Пряник	40	2,0	2.4	29,6	164
		Итого	20,32	11,72	50,54	404,54

Итого за день	72.98	57.32	205,54	1488,37
111010 3u genb	1-920	01,02	 00,0 .	1 100,07

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ _____ О.С.Круглая Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ясли-сад

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	Γ	Γ	Γ	Γ	
	,		1	T	•
Каша пшённая	200	6,5	6,0	31,2	206
Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84
Кофейный напиток с	200	3,0	2,9	13,4	89
молоком					
Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104
Груша	100	0,4	0,4	9,8	42,68
	Итого	25,8	13,8	14,8	525,68
Салат из отварной	60	0,7	4,0	6,6	64
моркови		,	,	,	
Суп картофельный с	200	2,7	4,4	16,3	117
крупой и сметаной					
Рагу их овощей	150	2,3	3,7	13,15	97
Тефтели из мяса	80	13,2	13,0	4,7	189
говядины					
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13,36	69,51
Хлеб пшеничный	20	1.32	0,12	9,84	46,64
обогащённый Валетек 8					
	Итого	23,36	25,7	82,25	655,15
K					
Суп молочный с	200	3,4	3,7	12,0	95
лапшой					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
обогащённый Валетек 8					
Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
Пирожок, фарш из	65	57,9	9,5	36.3	263,84
свежей капусты с яйцом					
	Каша пшённая Биточки рыбные Кофейный напиток с молоком Хлеб с сыром Груша Салат из отварной моркови Суп картофельный с крупой и сметаной Рагу их овощей Тефтели из мяса говядины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 « Суп молочный с лапшой Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 Чай Пирожок, фарш из	Каша пшённая 200 Биточки рыбные 80 Кофейный напиток с 200 молоком Хлеб с сыром 30/10 Груша 100 Итого Салат из отварной 60 моркови Суп картофельный с крупой и сметаной Рагу их овощей 150 Тефтели из мяса 80 говядины Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 40 Хлеб пшеничный 20 обогащённый Валетек 8 Итого К Суп молочный с 200 лапшой Хлеб пшеничный 20 обогащённый Валетек 8 Чай 200 Пирожок, фарш из 65	Каша пшённая 200 6,5 Биточки рыбные 80 11,0 Кофейный напиток с молоком 200 3,0 Хлеб с сыром 30/10 4,9 Груша 100 0,4 Итого 25,8 Салат из отварной моркови 60 0,7 Суп картофельный с крупой и сметаной 200 2,7 Рагу их овощей 150 2,3 Тефтели из мяса говядины 80 13,2 Компот из сухофруктов 200 0,5 Хлеб ржаной 40 2.64 Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 20 1,32 К Суп молочный с лапшой 20 1,32 Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 20 0,0 Чай 200 0,0 Пирожок, фарш из 65 57,9	Каша пшённая 200 6,5 6,0 Биточки рыбные 80 11,0 1,6 Кофейный напиток с 200 3,0 2,9 Молоком Хлеб с сыром 30/10 4,9 2,9 Груша 100 0,4 0,4 Итого 25,8 13,8 Салат из отварной 60 0,7 4,0 Моркови Суп картофельный с 200 2,7 4,4 Крупой и сметаной Pary их овощей 150 2,3 3,7 Тефтели из мяса 80 13,2 13,0 Говядины Компот из сухофруктов 200 0,5 0,0 Хлеб ржаной 40 2.64 0,48 Хлеб пшеничный 20 1.32 0,12 обогащённый Валетек 8 Итого 23,36 25,7 К	Каша пшённая 200 6,5 6,0 31,2

Итого	62,62	13,32	67,24	440,48
Итого за день	111,78	52,82	164,24	1621,31

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ _____ О.С.Круглая Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ясли-сад

№ тех.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
карты		Γ	Γ	Γ	Γ	
Завтрак						
6/4	Каша ячневая	200	6,0	5,3	30,7	195
6/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
3/13	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
	Апельсин, яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	15,3	15,8	77,5	509,68
Обед						
7/1	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64
6/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87
1/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
4/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241
1/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
		Итого	25,66	33,2	78,1	715,15
Полдни	ĸ					
1/15	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	16,9	9,6	13,2	209
3/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	обогащённый Валетек 8					
		Итого	18,32	9,72	32,24	291,64
Итого за	а день		59,28	58,72	187,84	1516,47

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ _____ О.С.Круглая Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

десятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	Γ	Γ	Γ	Γ	
			1	1	1
Каша рисовая молочная	200	6,0	5,8	42,4	248
с маслом сливочным					
Кофейный напиток с	200	3,0	2,9	13,4	89
молоком					
Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
	Итого	14,3	12,0	79,6	259,68
	l			•	
Свекольник со	200	1.7	4.4	11.7	93
	200	1,,	.,.	11,7	
	100	14,9	15,7	4,7	220
•	150				188
отварные		,	,		
Кисель с витаминами	200	0,0	0,0	24,0	95
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
обогащённый Валетек 8					
	Итого	25,86	24,5	96,0	712,15
«			•		
	200	6,5	6,0	31,2	206
молочная с маслом		,	,		
сливочным					
Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36
Хлеб пшеничный	20			9,84	46,64
обогащённый Валетек 8		•		-	
Пирожок печёный из	35	3,5	3,6	16,5	113,75
дрожжевого теста с		•	ĺ		Í
картофелем/					
	Итого	11,33	9,72	66,74	402,39
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с сыром Яблоко Свекольник со сметаной Гуляш из мяса говядины Макаронные изделия отварные Кисель с витаминами Хлеб ржаной Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Чай с лимоном Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 Пирожок печёный из дрожжевого теста с	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с сыром 30/10 Яблоко 100 Итого Свекольник со сметаной Гуляш из мяса говядины 100 Макаронные изделия отварные Кисель с витаминами 200 Хлеб ржаной 40 Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 Итого Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Чай с лимоном 200/5 Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 Пирожок печёный из дрожжевого теста с	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200 6,0 Кофейный напиток с молоком 200 3,0 Хлеб с сыром 30/10 4,9 Яблоко 100 0,4 Итого 14,3 Свекольник со сметаной 200 1,7 Гуляш из мяса говядины 100 14,9 Макаронные изделия отварные 150 5,3 Кисель с витаминами 200 0,0 Хлеб ржаной 40 2,64 Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 20 6,5 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200 6,5 Чай с лимоном 200/5 0,1 Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8 20 1,32 Пирожок печёный из дрожжевого теста с картофелем/ 35 3,5	Каша рисовая молочная 200 6,0 5,8 с маслом сливочным Кофейный напиток с 200 3,0 2,9	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200 6,0 5,8 42,4

Итого за день	51,49	46,22	242,34	1374,00
	,	,		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Круглая Ольга Станиславовна

Действителен С 25.02.2021 по 25.02.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Мирошниченко Анна Николаевна

Действителен С 01.07.2022 по 01.07.2023