

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

**1 ДЕНЬ**

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
2011	11/10	Чай с лимоном	150/3	0,075	0	6,9	27	0	0	0,6	1,51	0,037
2011		Печенье	30	3	6,96	25,92	180,1	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,375</b>	<b>12,06</b>	<b>60,32</b>	<b>385,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>1,02</b>	<b>95,16</b>	<b>0,427</b>
<b>2ой завтрак</b>												
2011		Сок	100	0,5	0,1	10,1	38	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	16/2	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	2,025	3,3	12,22	87,75	0,09	0,06	10,2	48,3	1,2
2011	1/8	Мясо говядины отварное	60	16,12	11,55	0,45	170,2	0,03	0,05	0,09	9,97	2,12
	3/3	Пюре картофельное	100	2,06	2,8	13,7	101,25	0,08	0,07	8,055	27,84	0,73
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0	13,72	54	0,007	0,015	37,6	10,86	0,24
2011		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	0,054	0	19,8	0,63
2011		Хлеб ржаной	30	2,62	0	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,505</b>	<b>17,94</b>	<b>72,05</b>	<b>566,08</b>	<b>0,365</b>	<b>0,279</b>	<b>55,945</b>	<b>130,07</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>												
2011	22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	0,04	0,13	0,52	108,54	0,21
2011		Снежок	150	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
2011		Фрукт	200	1,6	0,4	19,8	100	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,70</b>	<b>9,60</b>	<b>56,60</b>	<b>366,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>	<b>108,54</b>	<b>0,21</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,08</b>	<b>39,07</b>	<b>199,07</b>	<b>1355,18</b>	<b>0,48</b>	<b>0,53</b>	<b>60,49</b>	<b>344,27</b>	<b>9,14</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю:



Директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

**2 ДЕНЬ**

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность,	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		ст,	В 2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
2011	9/5	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,84	250,8	0,048	0,28	0,28	168,8	0,6
		Сгущеное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64,4	0	0	0	0	0
2011	4/13	Батон с каротином с маслом и сыром	20/5/8	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,925	2,625	17,17	101,25	0,022	0,097	0,39	83,82	0,825
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,345</b>	<b>21,793</b>	<b>53,935</b>	<b>487,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,377</b>	<b>0,67</b>	<b>252,62</b>	<b>1,425</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011	15/10	Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	8,35	32,5	0,005	0,001	44,5	2,045	0,105
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,35</b>	<b>32,5</b>	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>	<b>44,5</b>	<b>2,045</b>	<b>0,105</b>
<b>Обед</b>												
2011	37	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,25	1,97	10,1	67,16	0	0	0	0	0
2011	1/9	Мясо кур отварное	60	14,16	13,44	0,075	177,6	0,048	0,096	0,67	16,03	1,2
2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,73	4,53	25,2	166,67	0,17	0,1	4,8	38,67	3,14
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,187	1,251	26,34	0,004	0,009	0,009	7,72	0,042
2004	233	Кисель из концентрата плодового/ягодного	150	1,02	0	21,76	87,14	0	0	0	0	0
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,64</b>	<b>23,013</b>	<b>97,536</b>	<b>713,19</b>	<b>0,425</b>	<b>0,316</b>	<b>5,479</b>	<b>105,42</b>	<b>6,807</b>
<b>Полдник</b>												
2011	2/6	Омлет запеченый или паровой	60	5,85	7,875	1,05	98,25	0,03	0,18	0,08	41,37	1,01
2011		Хлеб пшеничный	20	2,31	0,288	14,37	70,8	0,09	0,054	0	19,8	0,63
2011	12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,007	0,045	0,195	39,79	0,052
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,21</b>	<b>9,21</b>	<b>23,82</b>	<b>214,80</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>100,96</b>	<b>1,69</b>
<b>итого за день:</b>				<b>67,30</b>	<b>54,07</b>	<b>183,66</b>	<b>1448,38</b>	<b>0,63</b>	<b>0,97</b>	<b>50,92</b>	<b>461,05</b>	<b>10,03</b>

медсестра:  
шеф-повар:

Икрина М.Н.  
Комарова Е.С.

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

**3 ДЕНЬ**

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,022	0,09	0,39	79,39	0,08
2011	4/13	Батон с каротином с маслом сыром	20/5/8	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,45</b>	<b>14,118</b>	<b>50,975</b>	<b>344,19</b>	<b>0,162</b>	<b>0,2</b>	<b>0,81</b>	<b>176,92</b>	<b>1,13</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	8,35	32,5	0,005	0,001	44,5	2,045	0,105
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,35</b>	<b>32,5</b>	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>	<b>44,5</b>	<b>2,045</b>	<b>0,105</b>
<b>Обед</b>												
2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,875	1,95	8,85	61,5	0,075	0,09	9,93	73,97	0,88
2011	10/7	Кнели рыбные паровые	60	8,55	4,35	3	85,5	0,06	0,097	0,47	46,77	0,555
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,47	2,27	24,73	131,3	0,027	0,013	0	5,74	0,37
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,187	1,251	26,34	0,004	0,009	0,009	7,72	0,042
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,225	0	13,8	53,25	0	0,08	37,56	5,58	0,135
		Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	0	0	0	0	0
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,68	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20</b>	<b>14,443</b>	<b>93,581</b>	<b>584,97</b>	<b>0,981</b>	<b>0,4</b>	<b>47,969</b>	<b>182,78</b>	<b>4,407</b>
<b>Полдник</b>												
2011	5/5	Вареники ленивые	120	18,88	13,68	20,08	281,6	0,048	0,248	0,192	149,45	0,728
		Сгущенное молоко	20	2,16	2,55	16,8	96,6	0	0	0	0	0
2011		Йогурт	150	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,64</b>	<b>21,23</b>	<b>59,48</b>	<b>536,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>149,45</b>	<b>0,73</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>59,19</b>	<b>49,84</b>	<b>212,39</b>	<b>1497,86</b>	<b>1,20</b>	<b>0,85</b>	<b>93,47</b>	<b>511,20</b>	<b>6,37</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

**4 ДЕНЬ**

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Макроэлементы, мг.				Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калории, ккал	В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	9/4	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,9	3,8	34,4	185	0,03	0,02	0	7,82	0,43
2011	12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,007	0,045	0,195	39,79	0,052
2011	4/13	Батон с каратином с маслом,сыром	20/8/5	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,65</b>	<b>10,798</b>	<b>52,525</b>	<b>302,19</b>	<b>0,037</b>	<b>0,065</b>	<b>0,195</b>	<b>47,61</b>	<b>0,482</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Сок	100	0,5	0,1	10,1	38	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	9/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	0,037	0,03	3,22	15,07	0,43
2011	14/8	Котлета из мяса говядины паровая	60	8,55	8,32	3,9	124,5	0,022	0,06	0	6,14	1,08
2011	8/3	Капуста тушёная	100	2,3	1,9	9,07	62,67	0,04	0,046	22,3	62,19	0,84
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,037	0	13,72	54	0,007	0,015	37,6	10,86	0,24
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	29,7	0	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,081	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,067</b>	<b>13,056</b>	<b>72,89</b>	<b>480,45</b>	<b>0,309</b>	<b>0,313</b>	<b>92,82</b>	<b>107,56</b>	<b>5,015</b>
<b>Полдник</b>												
2011	7/12	Ватрушка с яблоком	65	4,4	5,6	30,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86
2011		фрукты	200	1,6	0,4	19,8	100	0,09	0,054	0	19,8	0,63
2011		Молоко	150	4,35	4,8	7,05	91,5	0,193	0,05	6,3	582,45	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,35</b>	<b>10,80</b>	<b>57,15</b>	<b>381,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,15</b>	<b>6,72</b>	<b>627,37</b>	<b>1,97</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>36,57</b>	<b>34,75</b>	<b>192,67</b>	<b>1202,14</b>	<b>0,70</b>	<b>0,54</b>	<b>102,74</b>	<b>793,04</b>	<b>9,57</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

**5 ДЕНЬ**

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	18/4	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	0,07	0,15	0,53	114,27	0,9
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,925	2,625	17,17	101,25	0,02	0,097	0,39	83,82	0,825
2011	3/13	Батон с каротином с маслом и сыром	20/8/5	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,725</b>	<b>14,473</b>	<b>51,595</b>	<b>344,69</b>	<b>0,09</b>	<b>0,247</b>	<b>0,92</b>	<b>198,09</b>	<b>1,725</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011	15/10	Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	8,35	32,5	0,005	0,001	44,5	2,045	0,105
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,35</b>	<b>32,5</b>	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>	<b>44,5</b>	<b>2,045</b>	<b>0,105</b>
<b>Обед</b>												
2011	5/2	Свекольник со сметаной	150	1,27	3,3	8,77	69,75	0,006	0,06	11,29	62,9	1,32
2011	35/8	Суфле из печени	60	12,07	4,12	1,65	92,25	0,09	0,76	2,65	27,63	3,46
2011	3/3	Пюре картофельное	100	2,06	2,8	13,7	101,25	0,08	0,07	8,055	27,84	0,73
2011	5/11	Соус молочный с овощами	30	0,555	1,239	1,746	20,34	0,01	0,02	0,96	20,16	0,123
2011	6/10	Компот из кураги и изюма	150	0,37	0	13,72	54	0,007	0,015	37,6	10,86	0,24
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,455</b>	<b>12,345</b>	<b>78,736</b>	<b>525,87</b>	<b>0,396</b>	<b>1,036</b>	<b>60,555</b>	<b>192,39</b>	<b>8,298</b>
<b>Полдник</b>												
2004		Пряник	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		фрукт	200	1,6	0,4	19,8	100	0,09	0,54	0	19,8	0,63
2011	10/10	Чай	150	0	0	6,82	26,25	0	0	0	0,195	0,022
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>26,62</b>	<b>126,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>19,995</b>	<b>0,652</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>34,28</b>	<b>26,868</b>	<b>145,501</b>	<b>929,31</b>	<b>0,491</b>	<b>1,284</b>	<b>105,975</b>	<b>392,72</b>	<b>10,15</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

**6 ДЕНЬ**

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,34	5,2	26,33	177,94	0,049	0,04	0,024	81,92	0,65
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5
2011	11/10	Чай с лимоном	150/3	0,075	0	6,9	27	0	0	0,6	1,51	0,037
2011		Вафля	40	1,6	12,4	26	216	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,565</b>	<b>19,9</b>	<b>59,38</b>	<b>452,44</b>	<b>0,064</b>	<b>0,13</b>	<b>0,624</b>	<b>94,43</b>	<b>1,187</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Сок	100	0,5	0,1	10,1	38	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,22	3	11,92	88,5	0,12	0,067	9,24	53,04	1,54
2011	27/8	Кнели мясные паровые	60	9,9	9,75	3,525	141,75	0,037	0,105	0,127	35,77	1,3
2011	18/3	Рагу из овощей	100	1,53	2,47	9	64,67	0,053	0,047	7,79	31,4	0,74
	5/11	Соус молочный с овощами	30	0,555	1,239	1,746	20,34	0,01	0,02	0,96	20,16	0,123
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0	13,72	54	0,007	0,015	37,6	10,86	0,24
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,705</b>	<b>17,345</b>	<b>79,061</b>	<b>557,54</b>	<b>0,43</b>	<b>0,365</b>	<b>55,717</b>	<b>194,23</b>	<b>6,368</b>
<b>Полдник</b>												
2011	5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,06	0,12	0,12	60,44	0,67
2011		Снежок	150	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,10</b>	<b>13,10</b>	<b>48,80</b>	<b>370,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>60,44</b>	<b>0,67</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,87</b>	<b>50,445</b>	<b>197,341</b>	<b>1417,98</b>	<b>0,569</b>	<b>0,63</b>	<b>59,461</b>	<b>359,6</b>	<b>10,325</b>

шеф-повар:

Комарова Е.С.

медсестра:

Икрина М.Н.

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕТНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 1	В 2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
2011	17/5	Пудинг из творога	120	17,52	12,6	25,08	284,4	0,06	0,228	0,18	148,32	0,96
2011		Джем	30	0,12	0	19,5	54	0,003	0,006	0,15	4,2	0,39
2011	4/13	Батон с каротином ,маслом и сыром	20/8/5	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,022	0,09	0,39	79,39	0,08
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,59</b>	<b>20,718</b>	<b>64,355</b>	<b>476,59</b>	<b>0,085</b>	<b>0,324</b>	<b>0,72</b>	<b>231,91</b>	<b>1,43</b>
<b>2 ой завтрак</b>												
2011	15/10	Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	8,35	32,5	0,005	0,001	44,5	2,045	0,105
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,35</b>	<b>32,5</b>	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>	<b>44,5</b>	<b>2,045</b>	<b>0,105</b>
<b>Обед</b>												
2004	6/2	Суп щи из свежей капусты	150	1,6	2,6	6,6	56	0,04	0,04	8,36	34,8	0,58
2011	8/9	Суфле из курицы	60	11,85	13,65	2,7	180,75	0,03	0,12	0,27	44,19	1,02
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,47	2,27	24,73	131,3	0,027	0,013	0	5,74	0,37
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,37	0	13,72	54	0,007	0,015	37,6	10,86	0,24
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,42</b>	<b>19,406</b>	<b>86,9</b>	<b>610,33</b>	<b>0,307</b>	<b>0,299</b>	<b>46,23</b>	<b>138,59</b>	<b>4,635</b>
<b>Полдник</b>												
2004	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56
2011		Молоко	150	4,35	4,8	7,05	91,5	0,195	0,05	6,3	582,45	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,65</b>	<b>8,70</b>	<b>39,45</b>	<b>279,50</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>6,40</b>	<b>612,37</b>	<b>1,04</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>55,76</b>	<b>48,874</b>	<b>199,055</b>	<b>1398,92</b>	<b>0,657</b>	<b>0,724</b>	<b>97,85</b>	<b>984,915</b>	<b>7,21</b>

шеф-повар: Комарова Е.С.  
 медсестра: Икрина М.Н.

МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ** на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)

Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	15/4	Каша молочная пшеничная маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,925	2,625	17,17	101,25	0,022	0,097	0,39	83,82	0,825
2011	4/13	Батон с каротином с маслом,сыром	20/8/5	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,125</b>	<b>14,573</b>	<b>58,095</b>	<b>378,69</b>	<b>0,162</b>	<b>0,207</b>	<b>0,81</b>	<b>181,35</b>	<b>1,875</b>
<b>II Завтрак</b>												
2011		Сок	100	0,5	0,1	10,1	38	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	3/2	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,1	3,3	8,17	70,5	0,06	0,06	11,53	70,79	1,36
2011	3/7	Рыба ,припущенная с молоком и овощами	50/30	10,1	2,1	2	67	0,06	0,09	0,65	55	0,57
2011	3/3	Пюре картофельное	100	2,06	2,8	13,7	101,25	0,08	0,07	8,055	27,84	0,73
2011	9/10	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	0	0	0	0
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,41</b>	<b>9,086</b>	<b>84,78</b>	<b>514,17</b>	<b>0,403</b>	<b>0,331</b>	<b>20,235</b>	<b>196,63</b>	<b>5,085</b>
<b>Полдник</b>												
2011	295	Шаньга наливная со сметаной и яйцом	60	5,16	1,96	28,82	149,65	0	0	0	0	0
2011		Йогурт	150	5,6	5	22,6	158	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,76</b>	<b>6,96</b>	<b>51,42</b>	<b>307,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,795</b>	<b>30,719</b>	<b>204,395</b>	<b>1238,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,553</b>	<b>24,045</b>	<b>388,48</b>	<b>9,06</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.



**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины, мг.			минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	8/4	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
2011	3/13	Батон с каротином с маслом и сыром	20/8/5	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
2011	12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,007	0,045	0,195	39,79	0,052
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,15</b>	<b>14,398</b>	<b>45,325</b>	<b>319,19</b>	<b>0,147</b>	<b>0,175</b>	<b>0,615</b>	<b>144,5</b>	<b>1,292</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011		Сок	100	0,5	0,1	10,1	38	0,015	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>												
2011	15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,82	9,22	10,35	141	0,08	0,08	9	37	1,2
2011	43/3	Макаронные изделия	100	3,53	2,53	21,6	125,3	0,04	0,013	0	8,54	0,49
2011	26/8	Суфле мясное	60	13,5	10,2	1,65	152,25	0,03	0,112	0,037	28,05	1,65
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,187	1,251	26,34	0,004	0,009	0,009	7,72	0,042
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0	13,72	54	0,007	0,015	37,6	10,86	0,24
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081		29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	1,48
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,7</b>	<b>25,023</b>	<b>87,721</b>	<b>687,17</b>	<b>0,364</b>	<b>0,34</b>	<b>46,646</b>	<b>135,17</b>	<b>6,047</b>
<b>Полдник</b>												
2011	21/3	Биточки картофельные запеченные	130	3,8	0,33	24,18	144,73	0,13	0,095	10,82	18,98	1,26
2011	5/11	Соус молочный с овощами	30	0,555	1,239	1,746	20,34	0,01	0,02	0,96	20,16	0,123
2004	12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,004	0,045	0,195	39,79	0,052
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,405</b>	<b>2,619</b>	<b>34,326</b>	<b>210,82</b>	<b>0,144</b>	<b>0,16</b>	<b>11,975</b>	<b>78,93</b>	<b>1,435</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,755</b>	<b>42,14</b>	<b>177,472</b>	<b>1255,18</b>	<b>0,67</b>	<b>0,69</b>	<b>62,236</b>	<b>369,1</b>	<b>10,874</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.

**МАОУ СОШ № 16 детский сад "УМКА"**  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней (ясли 1,5 - 3 лет)**

Утверждаю

директор МАОУ СОШ № 16 О.В. Кнор

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг.			Минеральные элементы, мг.	
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийно, ккал	В 2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (пшено,рис) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,925	2,625	17,17	101,25	0,022	0,097	0,39	83,82	0,825
2011	1/13	Батон с каротином с маслом и сыром	20/8/5	3,7	5,948	9,725	71,44	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,625</b>	<b>14,473</b>	<b>52,495</b>	<b>347,69</b>	<b>0,092</b>	<b>0,227</b>	<b>0,92</b>	<b>198,77</b>	<b>1,345</b>
<b>2-ой Завтрак</b>												
2011	15/10	Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	8,35	32,5	0,005	0,001	44,5	2,045	0,105
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>8,35</b>	<b>32,5</b>	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>	<b>44,5</b>	<b>2,045</b>	<b>0,105</b>
<b>Обед</b>												
2011	9/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	0,037	0,03	3,22	15,07	0,43
	31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	150	9,35	9,69	8,3	159,23	0,035	0,081	3,83	60,45	1
2011	5/11	Соус молочный с овощами	30	0,555	1,239	1,746	20,34	0,01	0,02	0,96	20,16	0,123
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,37	0	13,72	54	0,007	0,015	37,6	10,86	0,24
2011		Хлеб пшеничный	30	3,47	0,43	21,56	106,2	0,135	0,081	0	29,7	0,945
2011		Хлеб ржаной	33	2,66	0,456	17,59	82,08	0,068	0,03	0	13,3	0,068
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,455</b>	<b>13,765</b>	<b>69,966</b>	<b>472,85</b>	<b>0,292</b>	<b>0,257</b>	<b>45,61</b>	<b>149,54</b>	<b>2,806</b>
<b>Полдник</b>												
2011		Вафля	40	3	6,96	25,92	180,1	0	0	0	0	0
2011	11/10	Чай с лимоном	150/5	0,075	0	6,9	27	0	0	0,6	1,51	0,037
2011		Сок 0,2	200	1,6	0,4	19,8	100	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,68</b>	<b>7,36</b>	<b>52,62</b>	<b>307,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>1,51</b>	<b>0,04</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>33,86</b>	<b>35,65</b>	<b>183,43</b>	<b>1160,14</b>	<b>0,39</b>	<b>0,49</b>	<b>91,63</b>	<b>351,87</b>	<b>4,30</b>

шеф-повар:  
медсестра:

Комарова Е.С.  
Икрина М.Н.