



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (крупа рисовая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	6	2,3	48,6	201,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	8,78	2,89	75,5	325,2
Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого	240	1,1	0,38	23,72	105,6
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (капуста белокочанная, яблоки зеленые, вода, сахар, масло подсолнечное) 5*	30	0,4	1,5	2,5	25,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	11,1	7,9	31,2	269,6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (грудка(филе) индейки,хлеб ржаной,соль) 2*	65	15,3	22,5	24,5	282,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия , масло подсолнечное, соль) 1*	160	0	5,1	0	46,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм, сахар, вода) 1*	180	0,4	0,1	24,5	101,4
Итого	775	30,5	37,7	99,4	812,7
Полдник					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (говядина, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	40/40	8	17,3	10,3	239,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода,масло подсолнечное) 1*	120	1,5	5,1	8,2	84,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,2	0	13,5	54,4
Итого	420	12,3	22,9	45,4	448,4
ВСЕГО		52,68	63,87	244,02	1691,9

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо

**МЕНЮ****2 день****Сад 12 часов аллергии**

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ИЗ КУКУРУЗЫ И РИСА "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ (крупа рисовая, крупа кукурузная, вода, масло подсолнечное, сахар, соль) 1*	180	8,8	9,6	38,1	149,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	11,58	10,19	65	273,3
Завтрак					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	180	0,7	0	24,4	100,8
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
Итого	240	0,9	0	30,6	129
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, макаронные изделия, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	9	12	13,8	163,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное, картофель, лук репчатый) 2*	200	18,5	20,4	37,3	377,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	180	0,1	0,1	24,4	100
Итого	735	31,1	33,1	92,7	731,9
Полдник					
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, капуста брокочанная, мука рисовая, сахар, соль, лавровый лист) 3*	180	17,5	18,7	13,3	352,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная, сахар песок, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	2,7	3,1	32,5	168,1
Итого	450	22,98	22,39	72,7	643,9
ВСЕГО		66,56	65,88	261	1778,1

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо

**МЕНЮ****3 день****Сад 12 часов аллергии**

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ (крупа гречневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	5,3	4,6	46,2	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	8,08	5,19	73,1	289,6
Завтрак					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода, сахар) 1*	180	0,1	0,1	24,6	100
ФРУКТЫ (банан свежий)	70	1,1	0,4	14,7	67,2
Итого	250	1,2	0,5	39,3	167,2
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2	0	0,8	4,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	21,1	17,9	14,2	294,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, картофель, вода, масло подсолнечное, соль) 2*	70	17,9	23,9	2	243,2
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, капуста белокочанная, соль, вода, масло подсолнечное, мука рисовая, лук репчатый, лавровый лист, перец черный горошком) 3*	160	2,5	3,4	13,5	95,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	180	0,09	0,09	23,76	97,2
Итого	765	45,09	45,89	70,96	811,3
Полдник					
БЛИНЧИКИ С СОУСОМ (мука пшеничная, вода, сахар, соль, масло подсолнечное, курага, крахмал картофельный) 4*	150/30	4,7	2,7	58	274,9
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар, крахмал картофельный, вода) 1*	180	0,3	0,1	32,4	130,7
ФРУКТЫ (яблоки зеленые)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого	420	5,2	3	116,3	433,8
ВСЕГО		59,57	54,58	299,66	1711,9

Способ приготовления блюд:

1* - отварное блюдо

2* - запеченное блюдо

3* - тушеное блюдо

4* - выпечное блюдо

5* - холодное блюдо

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

**МЕНЮ**

4 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (крупа ячневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	3,7	3,6	36,1	193
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	6,48	4,19	63	316,6
Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,18	17,8	77,4
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого	240	1,1	0,38	23,72	105,6
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (капуста белокочанная, яблоки зеленые, вода, сахар, масло подсолнечное) 5*	30	0,4	1,5	2,5	25,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	9,7	14,1	61	268,8
ПЛОВ (грудка(филе) индейки, крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, соль) 3*	200	15,1	9	14,9	289,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм, сахар, вода) 1*	180	0,4	0,1	24,5	101,4
Итого	735	28,9	25,3	119,6	772,2
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (говядина, лук репчатый, соль) 1*	70	20,6	17,6	0,5	242
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия , масло подсолнечное, соль) 1*	150	0	4,8	0	42,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	440	23,38	22,99	27,4	408,4
ВСЕГО		59,86	52,86	233,72	1602,8

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

**МЕНЮ**

5 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(крупа кукурузная, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	2,8	3,5	38,8	165,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	5,58	4,09	65,7	289,2
Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар, крахмал картофельный, вода) 1*	180	0,3	0,1	32,4	130,7
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
Итого	240	0,5	0,3	38,6	158,9
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2	0	0,8	4,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	10,9	6,9	8,6	141,1
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, мука рисовая, вода, соль, лавровый лист, перец черный горошком) 3*	60/30	7,3	21,6	1,3	288,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло подсолнечное) 1*	160	3,1	4,5	25,1	153,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	180	0,7	0	24,4	100,8
Итого	785	25,5	33,6	76,9	775,3
Полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	180	6,2	16,7	14	272,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная, сахар, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	2,4	7,9	33,2	353,6
Итого	450	11,38	25,19	74,1	749,8
ВСЕГО		42,96	63,18	255,3	1973,2

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

Способ приготовления блюд:

1* - отварное блюдо

2* - запеченное блюдо

3* - тушеное блюдо

4* - выпечное блюдо

5* - холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

**МЕНЮ**

6 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ (крупа рисовая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	6	2,3	48,6	201,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого	450	8,68	2,99	74	342,2
Завтрак					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	180	0,7	0	24,4	100,8
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого	240	0,9	0,2	30,3	129
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	15,1	12,9	36,3	253,3
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к,картофель,масло подсолнечное,соль) 2*	60	15,3	22,5	24,5	282,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия , масло подсолнечное, соль) 1*	160	0	5,1	0	46,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
Итого	775	34,8	41,28	95,82	750,7
Полдник					
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное) 2*	70	13,9	16,02	12,9	336
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное, лук репчатый, мука пшеничная, сахар, соль, лавровый лист) 3*	120	2,5	3,9	10,5	89
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	410	19,18	20,51	50,3	548,6
ВСЕГО		63,66	64,88	251,92	1753,5

Способ приготовления блюд:

1* - отварное блюдо

2* - запеченное блюдо

3* - тушеное блюдо

4* - выпечное блюдо

5* - холодное блюдо

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

**МЕНЮ**

7 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ(крупа гречневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	5,3	4,6	46,2	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	8,08	5,19	73,1	289,6
Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
Итого	240	1,1	0,38	24,02	105,6
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (капуста белокочанная, яблоки зеленые, вода, сахар, масло подсолнечное) 5*	30	0,4	1,6	2,5	25,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, макаронные изделия, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	9	12	13,8	163,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	200	11,2	25,8	48,2	426
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм, вода, сахар) 1*	180	0,4	0,1	24,5	101,4
Итого	735	24,3	40	105,7	803,5
Полдник					
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (говяжья печень, мука пшеничная, масло подсолнечное, лук репчатый, соль) 3*	60/20	15,1	9	14,9	289,4
ПЮРЕ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, тыква свежая, лук репчатый, масло подсолнечное) 1*	120	3	4,4	14,5	130,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	420	20,88	13,99	56,3	543,2
ВСЕГО		54,36	59,56	259,12	1741,9

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо

**МЕНЮ**

8 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ИЗ КУКУРУЗЫ И РИСА "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(крупа рисовая, крупа кукурузная, вода, масло подсолнечное, сахар, соль) 1*	180	8,8	9,6	38,1	150
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	11,58	10,19	65	273,6
Завтрак					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки зеленые,вода,сахар) 1*	180	0,09	0,09	23,76	97,2
ФРУКТЫ (банан свежий)	70	1,1	0,4	14,7	67,2
Итого	250	1,19	0,49	38,46	164,4
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2	0	0,8	4,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	10,9	6,9	8,6	141,1
КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ (грудка(филе) индейки,картофель,вода,масло подсолнечное,соль) 2*	70	4,6	17,6	0,5	242
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, лук репчатый, тыква свежая, капуста белокочанная, масло подсолнечное, перец черный горошком, лавровый лист, соль, вода, мука рисовая) 3*	160	1,9	6,9	10,8	113,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	180	0,1	0,1	24,4	100
Итого	765	21	32,1	61,8	688,1
Полдник					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (говядина б/к,масло подсолнечное,картофель,лук репчатый) 2*	160	4,2	20,9	60,9	392,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная, сахар песок, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	0,1	2,9	3,7	40,4
Итого	430	7,08	24,39	91,5	600,5
ВСЕГО		40,85	67,17	256,76	1726,6

Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

**МЕНЮ**

9 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (крупа ячневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	3,7	3,6	36,1	193
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	6,48	4,19	63	316,6
Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар, крахмал картофельный, вода) 1*	180	0,3	0,1	32,4	130,7
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
Итого	240	0,5	0,3	38,3	158,9
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	9,7	14,1	61	225,8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	200	4,9	18,6	15,4	325,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	180	0,7	0	24,4	100,8
Итого	735	18,8	33,3	118	742,9
Полдник					
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное) 2*	70	13,9	16,02	12,9	336
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль) 1*	150	0	4,8	0	42,8
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Итого	440	16,68	21,41	39,8	502,4
ВСЕГО		42,46	59,2	259,1	1720,8

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____

Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

**МЕНЮ**

10 день

Сад 12 часов аллергии

" " 2019

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (крупа кукурузная, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	180	2,8	3,5	38,8	165,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	180	0,18	0,09	13,5	54
Итого	400	5,58	4,09	65,7	289,2
Завтрак					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	180	0,1	0,1	24,4	100
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
Итого	240	0,3	0,3	30,6	128,2
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2	0	0,8	4,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное, вода, соль) 1*	250/25	2,4	1,1	7,3	279,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, мука рисовая, вода, соль, лавровый лист, перец черный горошком) 3*	60/30	7,3	8,3	1,2	298,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло подсолнечное) 1*	160	3,1	4,5	25,1	153,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,3	0,6	16,7	87
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода, сахар) 1*	180	0,1	0,1	24,6	100
Итого	785	16,4	14,6	75,7	923
Полдник					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (филе индейки, картофель, вода, масло подсолнечное, соль) 2*	60	11,6	16,4	17,7	301,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное, лук репчатый, мука пшеничная, сахар, соль, лавровый лист) 3*	120	2,5	3,9	10,5	89
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар)	180	0,18	0,09	13,5	54
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная, сахар, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	2,4	7,9	33,2	353,6
Итого	450	19,28	28,79	88,3	867,4
ВСЕГО		41,56	47,78	260,3	2207,8

Способ приготовления блюд:

1* - отварное блюдо

2* - запеченное блюдо

3* - тушеное блюдо

4* - выпечное блюдо

5* - холодное блюдо

Зав. производством _____

Зав. ГБДОУ _____