

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское
У.В. Виноградова

ДЕНЬ 1 (10 часов)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		4,25	4,43	17,15	125,82
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38		2,85	1,10	19,53	99,56
			9,14	7,23	49,02	298,62
II Завтрак						
ЯБЛОКИ	36,41	32	0,13	0,13	3,14	15,04
			0,13	0,13	3,14	15,04
Обед						
СОЛЯНКА СБОРНАЯ С КУРОЙ, СОСИСКАМИ И СМЕТАНОЙ	250/16		4,38	4,54	10,12	153,61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,07	3,68	26,02	100,00
Суфле из печени с подливой	60/40	60/40	11,22	5,44	4,56	125,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
			19,30	25,05	69,25	581,19
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,30	3,54	19,41	126,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,08	0,00	9,88	40,22
ЛИМОН	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
			12,36	10,45	52,95	356,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,93	42,86	174,36	1 251,27

шеф-повар *Влад-Деревенко*

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское
У.В. Виноградова

ДЕНЬ 2 (10 часов)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		4,56	4,71	21,88	148,58
КАКАО-НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,01	1,70	12,56	74,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38		2,85	1,10	19,53	99,56
			9,42	7,51	53,97	322,15
II Завтрак						
СУШКА ПРОСТАЯ САД	8	8	0,72	0,12	4,8	24,80
			0,72	0,12	4,8	24,80
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ и ГРЕНКАМИ	250/16		4,86	5,38	14,05	125,75
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	220		13,08	16,81	15,89	269,54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
			21,70	21,83	61,22	530,69
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ КУСОЧКОМ	20		0,16	0,02	0,34	2,60
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	22,22 20		0,16	0,02	0,34	2,60
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	95		1,81	3,20	12,26	85,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,12	0,00	9,95	40,70
			6,28	6,17	35,20	222,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,93	36,20	170,36	1 159,51

наф-повер Олгу Дербаски

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское
У.В. Виноградова

ДЕНЬ 3 (10 часов)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
	200		3,61	3,53	23,41	140,31
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		2,04	1,70	12,34	73,24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	38		2,85	1,10	19,53	99,56
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ			8,50	6,33	55,28	313,11
II Завтрак						
	201 20		1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШИЙ СОРТ			1,50	1,96	14,88	83,40
Обед						
	250/16		5,21	5,48	12,07	118,65
СУП "СНЕЖОК" С КУРОЙ	70		11,03	11,47	5,27	168,32
СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	150		1,87	3,31	10,48	80,16
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	45		2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ			21,09	20,66	56,62	497,75
Ужин						
	150		9,42	10,21	3,68	144,61
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180		0,08	0,00	9,88	40,22
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
ЛИМОН			11,38	10,94	26,41	250,33
			42,73	39,30	144,85	1 109,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

испр-подар *Ольга Веребасю*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское

В.В. Виноградова У.В. Виноградова

ДЕНЬ 4 (10 часов)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША • ДРУЖБА" С РИСОМ И ПШЕНОМ, МОЛОЧНАЯ	200		4,13	3,74	22,99	142,52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		2,04	1,70	13,31	77,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38		2,85	1,10	19,53	99,56
			9,02	6,54	55,83	319,19
II Завтрак						
БАНАН	40		0,60	0,20	8,40	38,40
			0,60	0,20	8,46	38,40
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/16		5,59	5,04	19,52	146,09
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	70		10,33	3,11	3,99	85,61
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,64	2,91	7,77	69,34
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
			21,05	8,35	69,48	438,18
Ужин						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,47	2,24	0,14	30,61
ИЗ САЛАТ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	95		1,81	3,20	12,26	85,70
Батон нарезной	25		1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,12	0,00	9,95	40,70
ЛИМОН	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
			6,28	6,17	35,20	222,51
			36,93	36,20	170,36	1159,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

миср - новар *Виноградова* *Виноградова*

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское
У.В. Виноградова

МЕНЮ

Сад 10 часов ДЕНЬ 5

Сад 10 часов ДЕНЬ 9							Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	Выход		Химический состав				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	4,02	3,56	19,50	126,55	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	2,04	1,70	12,34	73,24	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		38	2,85	1,10	19,53	99,56	
			8,91	6,36	51,37	299,35	
II Завтрак							
ЯБЛОКО		50	0,20	0,20	4,90	23,50	
			0,20	0,20	4,90	23,50	
Обед							
СУП РЫБНЫЙ		250	4,71	2,35	14,53	98,36	
РУЛЕТ РЫБНЫЙ		70	10,65	5,33	3,85	106,27	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,21	2,61	22,45	126,57	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	9,72	38,84	
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78	
			21,55	10,69	69,63	461,82	
Ужин							
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С ИЗЮМОМ		120/15	8,54	14,60	54,09	381,87	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20	
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,88	38,70	
			10,61	16,30	67,23	458,44	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,27	33,55	193,13	1 243,11	

напр. подл. *Виноградова* - *Виноградова*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское

У.В. Виноградова

ДЕНЬ 6 (10 часов)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		4,25	4,43	17,15	125,82
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		2,04	1,70	12,34	73,24
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38		2,85	1,10	19,53	99,56
			9,14	7,23	49,02	298,62
II Завтрак						
ЯБЛОКО	40		0,13	0,13	3,14	15,04
			0,13	0,13	3,14	15,04
Обед						
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/16		4,96	4,90	11,24	110,14
ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	220		13,23	16,58	34,42	339,68
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,30	3,54	19,41	126,34
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
			19,30	25,05	69,25	581,19
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	150		4,30	3,54	19,41	126,34
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/8	150/8	5,87	5,18	26,01	174,61
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		5,06	4,37	8,38	94,28
ЛИМОН	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
			6,65	7,23	41,30	258,19
			39,78	29,07	159,97	1078,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

исп-побор Юлиа Мерибенко

Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское

ДЕНЬ 7 (10 часов)



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		4,02	3,56	19,50	126,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КАКАО-НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,01	1,70	12,56	73,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38		2,85	1,10	19,53	99,56
			9,52	6,40	54,08	312,95
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,50	1,96	14,88	83,40
			1,50	1,96	14,88	83,40
Обед						
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250		4,71	2,35	14,53	98,36
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	70		10,65	5,33	3,85	106,27
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,21	2,61	22,45	126,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	25,7	25,7	0,20	0,20	4,90	23,50
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
			21,55	10,69	69,63	461,82
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120/15		8,54	14,60	54,09	381,87
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180		2,07	1,70	13,14	76,57
			10,61	16,30	67,23	458,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,271	33,55	193,13	1 243,11

испр-полковник *Иван Девидович*

Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское

Заведующий МКДОУ № 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5		4,38	3,53	22,61	139,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		2,04	1,70	12,34	73,24
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38		2,85	1,10	19,53	99,56
			9,27	6,33	54,48	312,18
II Завтрак						
БАНАН	40		0,60	0,20	8,40	38,40
			0,60	0,20	8,40	38,40
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/16		5,23	5,33	12,89	122,28
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	220		12,47	14,06	21,67	263,15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
			20,68	19,79	63,36	516,05
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		9,42	10,21	3,68	144,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,08	0,00	9,88	40,22
ЛИМОН	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
			11,38	10,94	26,41	250,33
			42,73	39,30	144,85	1109,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

испр-подар Внучу Дербаск.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ № 10 г. Никольское
В.В. Виноградова

ДЕНЬ 9 (10 часов)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		200	4,11	3,55	19,86	128,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КАКАО-НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,01	1,70	12,56	74,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		38	2,85	1,10	19,53	99,56
			8,97	6,35	51,95	301,93
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		120	4,40	4,60	20,32	140,85
			4,40	4,60	20,32	140,85
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/16	4,86	5,35	14,05	125,75
ЧЕСНОК	0,4	0,32	0,02	0,00	0,10	0,47
ПЛОВ С КУРОЙ		220	13,23	16,58	34,42	339,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	9,72	38,84
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			27,84	21,71	81,06	630,80
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,16	4,79	11,89	100,03
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,12	0,00	9,95	40,70
ЛИМОН	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
			4,16	5,52	34,69	206,23
			41,33	33,66	170,94	1156,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

шеф-повар О.И. Виноградова

УТВ
ведующий МКДОУ № 10 г.
УВ.И

ДЕНЬ 10 (10 часов)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200		4,00	3,59	23,40	141,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,01	1,70	12,56	74,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38		2,85	1,10	19,53	99,56
			8,86	6,39	55,49	315,17
II Завтрак						
ЯБЛОКО	40		0,13	0,13	3,14	15,04
			0,13	0,13	3,14	15,04
Обед						
СУП Рыбный	250/17		4,53	2,23	14,24	95,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		10,88	12,38	4,21	171,62
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,72	38,84
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
			22,09	20,73	60,30	517,67
Ужин						
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150		9,42	10,21	3,68	144,61
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,12	0,00	9,95	40,70
			11,42	10,94	26,48	250,81
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			42,97	38,26	150,67	1 122,05

кар-постр. Гуссу Редвено