

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза И.Д.Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области**

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 7/1-од
от «11» января 2021 года
Директор ГБОУ ООШ № 9
г.Новокуйбышевска
_____ Г.Н.Недбало

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**структурного подразделения
«Детский сад «Родничок»
ГБОУ ООШ № 9
г.Новокуйбышевска**

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ**

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	6,7	7,4	24,0	189,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,3	13	2,9	3,7	0	45,9
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,1		7,0	28,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		31	2,0	5,3	12,3	104,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,8	12,7	43,3	322,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,6	0,1	11,1	47,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,6	0,1	11,1	47,3
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,6	0,1	11,1	47,3
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		30	0,7	3,1	2,7	41,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	36,8	35	0,7	3,1	2,7	41,7
СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		150	9,0	10,1	17,8	198,4
СВЕКЛА	53,8	41,7	0,6	0	3,6	17,0
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	16,7	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,1	0	0,1	0,8
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48,61	35	6,2	6,2	0	80,8
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ		140	17,5	22,5	14,5	332,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90,28	65	11,4	11,6	0	150,1
КРУПА РИСОВАЯ	13,3	13,2	0,9	0,1	9,5	42,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,62 шт.	24,96	3,1	2,8	0,2	38,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МОРКОВЬ	17,2	13,3	0,2	0	0,9	4,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	62,2	62,2	1,7	1,9	2,8	36,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВЫ С ВИТАМИНОМ С	150		0,2	0,1	12,9	54,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	9	9	0,2	0,1	5	22,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			32,3	36,4	80,0	779,1
Полдник						
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,0	5,2	14,6	126,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			6,5	7,2	29,5	209,7
Ужин						
ПУДИНГ ТВОРОЖНО -ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	170/30		22,6	14,5	22,4	313,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180		0,2	0,1	7,3	31,7
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	20,62	20	0,2	0,1	1,5	8,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ВСЕГО ЗА УЖИН			22,8	14,6	29,7	344,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,0	46,0	203,6	1 403,2

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,4	6,4	21,2	168,2
ПШЕНО	22	21,78	2,4	0,6	14,8	74,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,4	4,7	14,0	115,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0,1	0	0,8	3,5
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	35		1,6	4,3	9,8	85,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	1,6	0,2	9,8	47,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,4	15,4	45,0	369,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,4	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,5	0,5	11,8	56,4
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30		0,5	1,9	2,6	30,1
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		8,9	10,4	16,5	195,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
КАРТОФЕЛЬ	119,1	83,3	1,6	0,3	13,2	62,2
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,1	0	0,1	0,8
ЧЕСНОК	1	0,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ СМЕТАНОЙ	40/20		9,6	4,7	4,0	111,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,76	50	8,7	1,8	0	61,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		80	4,4	3,6	20,0	129,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36,36	36	4,4	1,2	20	107,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,5		12,9	54,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	9,4	9,4	0,5	0	4,7	21,1
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЛИМОН	6,3	3,8	0	0	0,1	1,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			28,8	21,2	88,1	674,1
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,8	0,2	15,2	64,5
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			1,9	1,7	26,4	127,1
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ ЛУКОМ		190	39,5	23,2	6,8	394,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	180,79	160	31,8	10,1	0	217,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,4	0	2,5	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,13 шт.	45,48	5,6	5	0,3	69,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,76	25	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,5	30,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ВСЕГО ЗА УЖИН			41,5	23,4	26,8	483,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,6	45,0	208,1	1 398,7

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП С МАКАРОННЫМИ МОЛОЧНЫЙ	150		5,1	6,1	14,3	132,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		3,9	4,1	13,1	104,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26		1,6	5,2	9,8	92,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,6	15,4	37,2	330,1
II Завтрак						
БАНАН	130		2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,7	130	2	0,7	27,3	124,8
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			2,0	0,7	27,3	124,8
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ "ЖАР ПТИЦА"	30		0,7	2,2	6,5	49,6
МОРКОВЬ	38,71	30	0,4	0	2	10,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	6	6	0,3	0	3	13,5
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СУП ПОЛЕВОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		8,1	10,4	16,5	192,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
ПШЕНО	8,08	8	0,9	0,2	5,4	27,4
МОРКОВЬ	15	11,6	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,5	1,4	0,1	0	0,1	0,7
ЧЕСНОК	0,8	0,6	0	0	0,2	0,9

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
КАРТОФЕЛЬ	78,9	55,3	1,1	0,2	8,7	41,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	14,4	15,5	6,8	224,6
ГОВЯДИНА Б/К	72,22	65	11,7	10,1	0	137,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,6	0,1	5,7	25,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		80	2,4	5,5	8,0	93,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	11,9	9,2	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,2	0,1	0	0,8	3,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,4	34,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯГОД С ВИТАМИНОМ С		150	0,1	0,1	9,3	39,1
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	15	14,5	0,1	0,1	1,1	6,2
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			30,2	34,3	76,6	739,4
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	4,5	1,5	6,3	59,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	204	200	4,4	3,8	6,3	81,0
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			4,5	1,5	6,3	59,8
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		180	5,0	4,7	30,5	184,4
КАРТОФЕЛЬ	228,57	160	3,1	0,6	25,3	119,5
МОРКОВЬ	64,52	50	0,7	0,1	3,4	17,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	1,6	0,2	9,8	47,6
ЧАЙ С САХАРОМ		190	0,1		6,6	26,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВСЕГО ЗА УЖИН			8,9	6,7	59,1	332,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,9	47,1	206,5	1 406,0

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ	150		5,9	5,9	22,8	169,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	24,24	24	2,3	0,3	15,2	72,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	22,73	20	0,1	0,1	1,9	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,5	4,7	14,1	116,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31		2,0	5,3	12,3	104,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,4	15,9	49,2	390,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,6	0,1	11,1	47,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,6	0,1	11,1	47,3
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,6	0,1	11,1	47,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	30		0,6	1,9	7,8	52,4
СВЕКЛА	38,7	30	0,5	0	2,5	12,2
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	6	6	0,1	0	3,4	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		8,4	10,2	16,5	192,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,8	5,8	0,5	0,1	3,8	17,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	38	38	0,7	0	1,1	8,4
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,5	127,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	83,3	58,3	1,2	0,2	9,2	43,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0

ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,7	1,3	0	0	0,1	0,7
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПЕЧЕНЬЮ	150		11,7	8,8	22,9	229,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,76	50	8,7	1,8	0	61,6
КАРТОФЕЛЬ	185,3	129,7	2,5	0,5	20,5	96,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОРКОВЬ	16,3	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С	150		0,3	0,1	13,4	62,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			25,9	21,6	92,7	689,4

Полдник

ВАРЕНЕЦ	100					
ВАРЕНЕЦ	100	100	0	0	0	0,0
МАНДАРИН	100		1,0	0,3	9,8	49,4
МАНДАРИН	115	100	1	0,3	9,8	49,4
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			1,0	0,3	9,8	49,4

Ужин

СУХАРНИК	150		9,6	12,0	15,2	209,0
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	94,7	94,7	2,6	2,9	4,4	55,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,1 шт.	44,28	5,4	4,9	0,3	67,4
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,5	2,2	3,1	35,1
МОРКОВЬ	45,16	35	0,5	0	2,3	11,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,4	29,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
ВСЕГО ЗА УЖИН			9,7	12,0	22,6	238,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,0	46,0	205,0	1 415,3

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	10,8	15,0	8,5	212,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,35	7	6,3	0,4	85,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
КАКАО С МОЛОКОМ		170	4,0	4,3	12,8	106,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ		33	3,2	7,3	9,8	118,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,7	7	1,6	2,1	0	25,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,0	26,6	31,1	437,1
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		100	0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,6	0,1	12,1	51,6
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
САЛАТ "МОЗАИКА"		30	0,8	2,3	5,5	46,4
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	16,77	13	0,2	0	0,9	4,5
СВЕКЛА	19,35	15	0,2	0	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СУП "ХАРЧО" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		150	8,1	8,8	19,6	190,5
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,6	0,1	5,7	25,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,7	116,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	33,33	30	5,4	4,7	0	63,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
КАРТОФЕЛЬ	95,2	66,7	1,3	0,3	10,6	49,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,1	0	0,1	0,8
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С МЯСОМ		150	17,4	18,0	17,7	305,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	175	140	2,4	0,1	6,4	38,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КРУПА МАННАЯ	11	11	1,1	0,1	7,6	35,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,4	2	25,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ГОВЯДИНА Б/К	64,2	57,8	10,5	8,9	0	122,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	13,8	10,7	0,1	0	0,7	3,6
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		150	0,2	0,1	12,6	52,6
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	8	8	0,2	0,1	4,5	19,9
САХАР ПЕСОК	8,2	8,2	0	0	8	31,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			31,4	29,8	87,5	747,6

Полдник

РЯЖЕНКА		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			4,4	3,8	6,3	81,0

Ужин

УХА РЫБНАЯ		180	9,9	3,2	20,1	149,4
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	39,7	39,7	7,1	0	0	28,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,2	17	0,2	0	1,4	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,2	17	0,2	0	1,4	6,8
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,6	0,3	12,6	59,8
ПШЕНО	6,9	6,8	0,8	0,2	4,7	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,3	113,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		6,5	26,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,7	158,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	1,5	0,1	10	47,4
ВСЕГО ЗА УЖИН			9,2	8,7	70,0	393,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,6	47,7	207,0	1 410,2

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150		4,0	3,9	27,4	161,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21,21	21	2,3	0,3	13,9	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	79,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ	170		0,1		6,7	27,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,7	138,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0	0	6,4	25,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31		2,0	5,3	12,3	104,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,1	9,2	46,4	292,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,6	0,1	12,1	51,6
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30		0,5	2,2	5,9	46,5
МОРКОВЬ	38,71	30	0,4	0	2	10,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,8	3,8	0,1	0	2,4	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150		12,0	13,7	26,1	276,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,3	13,3	1,4	0,2	9	43,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
КАРТОФЕЛЬ	130,9	91,7	1,7	0,4	14,5	68,5
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,3	108,3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48,61	35	6,2	6,2	0	80,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,5	0,3	15,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,1	0	0,1	0,8

ЧЕСНОК	1	0,8	0,1	0	0,2	1,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ РАЗБОРНЫЕ С КУРИЦЕЙ		150	15,0	15,3	15,7	263,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	175	140	2,4	0,1	6,4	38,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90,28	65	11,4	11,6	0	150,1
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,9	0,6	0,1	6,4	28,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		150	0,2	0,1	14,5	60,4
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	10	10	0,2	0,1	5,6	24,8
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			32,6	31,9	94,3	798,9
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	60,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			4,5	1,5	6,3	60,0
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		180/30	21,4	16,2	25,8	337,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,1	5,4	13,6	124,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	168	168	4,8	5,2	7,7	97,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	3,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
ВСЕГО ЗА УЖИН			26,5	21,6	39,4	461,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	44,3	203,4	1 389,7

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,0	5,5	23,7	165,8
КРУПА РИСОВАЯ	24,24	24	1,6	0,2	17,3	77,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160		4,2	4,4	13,2	109,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	141,2	141,2	4	4,4	6,4	82,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,2	28,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	38		3,6	7,4	12,3	130,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,81	7,1	1,6	2,1	0	25,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,8	17,3	49,2	405,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,4	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,5	0,5	11,8	56,4
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30		0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30	0,6	2,7	2,3	35,7
РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		7,9	8,6	15,5	171,7
КАРТОФЕЛЬ	111,43	78	1,6	0,3	12,3	58,3
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114,7	114,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	33,33	30	5,4	4,7	0	63,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0
ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,1	0	0,2	1,2
АПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150		15,7	11,8	29,2	299,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,76	50	8,7	1,8	0	61,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
КАРТОФЕЛЬ	228,57	160	3,1	0,6	25,3	119,5

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35,6	35,6	1	1,1	1,6	20,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		150	0,1		9,8	41,4
ЯБЛОКИ	11,93	10,5	0	0	1	4,8
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,2	141,2	0	0	0	0,0
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	8,8	8,6	0,1	0	0,6	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			28,8	23,7	86,3	688,8

Полдник

СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
ВАФЛИ		26	0,7	0,9	20,1	92,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	26	26	0,7	0,9	20,1	92,0
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			1,5	1,1	35,3	156,5

Ужин

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ ЯЙЦОМ		140	12,5	10,6	51,2	350,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	62,8	62,8	6,6	0,8	42,6	203,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	108,3	86,7	1,6	0,1	4	23,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,54 шт.	21,74	2,7	2,4	0,2	33,1
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
ВИНЕГРЕТ		90	3,1	4,2	18,1	124,7
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20	20	0,4	0	0,6	4,5
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
СВЕКЛА	25	19,38	0,3	0	1,6	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,31	8	0,2	0	0,5	3,1
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,1		7,4	29,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,7	158,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
ВСЕГО ЗА УЖИН			12,6	10,6	58,6	380,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,9	48,1	201,3	1 397,9

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/15		22,1	17,2	19,9	326,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	7,7	7,7	0,8	0,1	5,2	24,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	14,5	14,5	1	1,2	7,8	46,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,7	4,9	14,5	122,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31		2,0	5,3	12,3	104,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			28,8	27,4	46,7	553,0
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100		0,4		19,8	81,6
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,4	0	19,8	81,6
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,4		19,8	81,6
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30		0,8	2,3	4,7	42,9
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10,77	7	0,2	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0	0	0,1	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		10,0	9,0	18,7	196,4
СВЕКЛА	32,26	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,5	26	0,5	0	1,2	7,1

КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	16,77	13	0,2	0	0,9	4,5
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,5	0,3	15,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,1	0	0,1	0,8
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/20		12,5	13,2	4,8	188,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,5	48,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	72,22	65	11,7	10,1	0	137,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	80		2,7	3,5	19,5	120,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	30,3	30	2,7	0,3	19,5	91,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С	150		0,3	0,1	11,7	53,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	8,3	8,3	0,3	0,1	3,9	22,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,3	158,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			30,8	28,7	88,9	743,5
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	150					
ВАРЕНЕЦ	150	150	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	16		1,2	1,6	11,9	66,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,2	1,6	11,9	66,7
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			1,2	1,6	11,9	66,7
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ	180		3,9	7,0	21,9	167,4
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,2	17	0,2	0	1,4	6,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	112,5	90	1,6	0,1	4,1	24,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МОРКОВЬ	21,9	17	0,2	0	1,2	5,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,4	29,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ВСЕГО ЗА УЖИН			12,6	10,6	58,6	380,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,8	47,3	204,3	1 425,2

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ	150		4,6	5,4	14,9	126,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ПШЕНО	13,13	13	1,5	0,4	8,9	44,4
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАКАО С МОЛОКОМ	160		4,6	4,9	12,2	112,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150,6	150,6	4,3	4,7	6,9	87,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	3,7
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,4	21,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	38		3,6	7,4	12,3	129,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,7	7	1,6	2,1	0	25,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,8	17,7	39,4	369,1
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	130		2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,7	130	2	0,7	27,3	124,8
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			2,0	0,7	27,3	124,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С С/ФРУКТАМИ "РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ"	30		0,9	1,7	9,6	58,6
СВЕКЛА	45,16	35	0,5	0	3	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,8	3,8	0,1	0	2,4	10,4
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5,5	5,5	0,3	0	2,7	12,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		8,7	8,3	17,9	182,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	83,3	58,3	1,2	0,2	9,2	43,6
ПШЕНО	6,1	6	0,7	0,2	4,1	20,5
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,1	0	0,1	0,8
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	150		16,7	9,4	28,6	277,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,76	50	8,7	1,8	0	61,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35,6	35,6	3,8	0,5	24,3	116,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,4	2	25,8
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯГОД С ВИТАМИНОМ С	150		0,2	0,1	9,2	39,1
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	15,9	15,5	0,2	0,1	1,1	6,6
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			31,0	20,1	94,8	698,4

Полдник

РЯЖЕНКА	150		4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			4,4	3,8	6,3	81,0

Ужин

РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО- СВЕТЛАНОВСКИ С ОВОЩАМИ	180		29,7	12,6	5,7	255,8
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	152,76	147	22,8	0,9	0	98,4
МОРКОВЬ	27,3	21,2	0,3	0	1,5	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,2	17,8	0,2	0	1,5	7,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	52,9	52,9	1,5	1,6	2,4	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
АЦИДОФИЛИН 1% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,4	29,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,7	158,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	1,9	0,2	12,5	59,2
ВСЕГО ЗА УЖИН			31,7	12,8	25,6	344,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,9	45,1	202,4	1 418,1

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ ОБЫКНОВЕННЫЙ	150		10,5	14,7	8,1	207,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,35	7	6,3	0,4	85,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,5	4,7	14,1	116,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31		2,0	5,3	12,3	104,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,0	24,7	34,5	428,2
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100		0,4		19,8	81,6
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,4	0	19,8	81,6
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,4		19,8	81,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК"ВИТАМИННЫЙ"	30		0,4	1,5	4,5	33,7
МОРКОВЬ	38,71	30	0,4	0	2	10,2
ЯБЛОКИ	11,36	10	0	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		7,5	9,7	10,6	159,3
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	25	25	0,5	0	0,8	5,6
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	66,7	46,7	0,9	0,2	7,4	34,9
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,1	0	0,1	0,8
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
АЗУ ПО- ТАТАРСКИ С МЯСОМ		150	15,0	16,8	25,0	312,6
ГОВЯДИНА Б/К	72,22	65	11,7	10,1	0	137,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,5		13,7	58,7
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10	10	0,5	0	4,9	22,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ЛИМОН	6,67	4	0	0	0,1	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ОБЕД			27,9	28,6	83,3	705,1

Полдник

КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		160			14,9	59,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	13	13	0	0	10	40,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,4	160,4	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК			0,8	1,0	22,3	101,3

Ужин

МАНДАРИН		140	1,1	0,3	10,5	53,2
МАНДАРИН	189,19	140	1,1	0,3	10,5	53,2
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		110	9,8	8,6	52,9	329,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58	58	6,1	0,8	39,3	187,9
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,5	26,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВСЕГО ЗА УЖИН			11,0	8,9	69,9	408,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,8	43,9	209,5	1 384,7

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД

Среднее значение за период:

41,9 46,5 203,4 1 405,0