



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет, посещающих муниципальных муниципальных бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Тополек" г.Южи, продолжительность пребывания в учреждении 10 часов.

Меню разработано в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



## МЕНЮ

## Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКОЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ 85	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАКАЯ 180
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 45	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН НАРЕЗНОЙ 50	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	
<b>II Завтрак</b>									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100
<b>Обед</b>									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 65	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 65	САЛАТ ЛЕТНИЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 65	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ 200	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 150	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ В МОЛОКЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ 180	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80	КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ МЯСА 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	СУФЛЕ ИЗ МЯСА 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 170	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 170	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 150
				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180					
<b>Полдник</b>									
БЛИНЫ С МАСЛОМ 120	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕН НЫЕ С СЫРОМ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 110	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ ВАФЛЯ ПРЯ НИК 55) 100	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ 100	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 110	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ ВАФЛЯ ПРЯ НИК 55) 100
ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 170	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ 26	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 35	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200		ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
				БАТОН НАРЕЗНОЙ 30				БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	



Утверждаю

заведующий

Горбачова Анна  
Константиновна

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,4	11,2	1,8	144,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,74 шт.	70	8,6	7,9	0,5	106,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,9	1,3	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		45	3,1	4,5	19,0	129,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,1	0,4	19	92,3
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	5,2	5,4	14,5	128,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>17,7</b>	<b>21,1</b>	<b>35,3</b>	<b>402,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		100				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	10	10	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200	4,8	6,6	4,2	99,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,3	4,5	15,3	111,5
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60	16,2	7,0	2,9	165,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95,48	88,8	15,4	3,2	0	109,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,3	27,3	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>71,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>180</b>			<b>6,8</b>	<b>27,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			<b>25,6</b>	<b>18,4</b>	<b>44,0</b>	<b>474,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БЛИНЫ С МАСЛОМ</b>		<b>120</b>	<b>7,8</b>	<b>8,0</b>	<b>52,3</b>	<b>312,3</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,9	63,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,5</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86	86	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>8,0</b>	<b>8,0</b>	<b>59,5</b>	<b>341,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,3</b>	<b>47,5</b>	<b>138,8</b>	<b>1 218,9</b>



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна

Константиновна

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,3	7,6	33,5	232,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40,4	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	3,1	4,7	59,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50		6,6	5,4	16,7	142,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,7	17	3,9	5	0	61,9
БАТОН ПРОСТОЙ	35	35	2,7	0,4	16,7	80,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,8	12,0	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			<b>16,6</b>	<b>15,8</b>	<b>62,2</b>	<b>459,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60		0,6	2,1	3,7	36,3
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	16,8	13,2	0,2	0	0,9	4,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10,31	10,2	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200		5,7	7,1	14,2	147,2
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6	0,6	0,1	3,9	18,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>200</b>	<b>10,7</b>	<b>21,4</b>	<b>19,0</b>	<b>311,4</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	58,82	50	7	16,2	0	173,1
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>71,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,2</b>	<b>29,2</b>
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
			<b>19,5</b>	<b>30,9</b>	<b>58,9</b>	<b>595,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ</b>		<b>80</b>	<b>5,9</b>	<b>8,2</b>	<b>12,9</b>	<b>151,0</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18,1	18,1	1,9	0,2	12,4	59,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10,9	10,9	0,3	0,3	0,5	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	18	16,36	3,7	4,7	0	57,8
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,8</b>	<b>73,1</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	170	0,9	0,2	17,2	73,1
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,8</b>
БАТОН ПРОСТОЙ	35	35	2,7	0,4	16,7	80,8
			<b>9,5</b>	<b>8,8</b>	<b>46,4</b>	<b>304,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,0</b>	<b>55,9</b>	<b>177,3</b>	<b>1 407,2</b>



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна

Константиновна

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,5	7,4	25,4	196,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,4	30,4	3,6	1,8	18,2	103,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	104,5	104,5	2,9	3,2	4,8	60,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,7	2,8	11,3	81,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			<b>11,5</b>	<b>14,6</b>	<b>51,0</b>	<b>384,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		65	1,2	5,6	4,9	75,1
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	68,42	65	1,2	5,6	4,9	75,1
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200	4,9	6,9	7,8	117,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	45,71	32	0,6	0,1	5	23,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		200	31,6	19,0	15,4	359,5

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	170	150,6	23,2	1,4	0	105,1
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,6	6,6	0	6,4	0	57,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125,1	125,1	3,5	3,9	5,7	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,67 шт.	26,9	3,3	3	0,2	40,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
СОК ФРУКТОВЫЙ		170	0,9	0,2	17,2	73,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	170	0,9	0,2	17,2	73,1
			<b>40,9</b>	<b>32,0</b>	<b>60,1</b>	<b>696,6</b>

### Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		110	25,3	14,9	31,7	367,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	137,5	137,5	24,1	12	4	225,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	6,6	6,6	0,7	0,1	4,6	21,0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,1	0,5	0,1	6,6
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,8	79,7
БАТОН НАРЕЗОЙ		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	6,5	9,6	122,2
			<b>32,8</b>	<b>21,6</b>	<b>51,1</b>	<b>537,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>85,6</b>	<b>68,6</b>	<b>172,0</b>	<b>1 665,8</b>



**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,3	7,4	34,1	232,7
ПШЕНО	39,7	39,7	4,5	1,1	27,1	135,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100,5	100,5	2,8	3,1	4,6	58,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50		2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		7,2	29,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
			<b>9,8</b>	<b>11,8</b>	<b>55,6</b>	<b>369,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65		0,9	4,3	5,2	62,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СВЕКЛА	79,61	61,7	0,9	0,1	5,2	25,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200		5,5	5,4	14,7	130,1
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	11,2	11,2	1,2	0,1	7,7	36,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		13,9	14,1	15,0	243,5
КАРТОФЕЛЬ	123,6	86,52	1,6	0,3	13,7	64,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОВЯДИНА Б/К	74,44	67	12,1	10,4	0	141,7
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>71,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
<b>КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>180</b>			<b>16,4</b>	<b>65,8</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
			<b>22,6</b>	<b>24,1</b>	<b>66,1</b>	<b>573,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		<b>100</b>	<b>15,9</b>	<b>7,1</b>	<b>45,7</b>	<b>311,9</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	55	55	9,6	4,9	1,6	90,2
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>9,1</b>	<b>116,4</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			<b>21,5</b>	<b>13,3</b>	<b>54,8</b>	<b>428,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,3</b>	<b>49,6</b>	<b>186,3</b>	<b>1 417,7</b>



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна

Константиновна

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200		5,0	6,2	21,9	163,7
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40		3,1	0,4	19,0	92,3
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,1	0,4	19	92,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,0	3,1	12,5	90,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>11,1</b>	<b>13,8</b>	<b>53,4</b>	<b>383,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60		0,7	2,0	4,0	37,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	23,75	16,63	0,3	0,1	2,6	12,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	18,95	18,76	0,2	0	0,7	4,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	19,35	19,15	0,2	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200		5,5	6,2	12,2	130,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ В МОЛОКЕ		150	4,3	4,2	13,7	111,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
САХАР ПЕСОК	2,25	2,25	0	0	2,1	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0	3	0	27,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
СУФЛЕ ИЗ МЯСА		60	11,7	25,7	5,5	299,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11,9	11,9	0,3	0,4	0,6	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11	1,4	1,3	0,1	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	78,24	66,5	9,2	21,4	0	230,3
БАТОН ПРОСТОЙ	10	10	0,8	0,1	4,8	23,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	9,6	40,8
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>24,6</b>	<b>38,5</b>	<b>59,8</b>	<b>692,5</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК 55)		100	8,2	6,4	56,4	316,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,1	28,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			<b>15,0</b>	<b>11,2</b>	<b>73,6</b>	<b>455,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,2</b>	<b>63,6</b>	<b>196,9</b>	<b>1 574,5</b>



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна  
Константиновна**МЕНЮ**

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		85	5,9	10,2	4,9	134,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,87 шт.	35,02	4,3	3,9	0,2	53,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,1	30,1	0,9	1	1,4	17,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	14,15	9,2	0,3	0	0,6	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		50	3,9	0,5	23,9	115,4
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,9	0,5	23,9	115,4
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	5,2	5,4	14,5	128,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>15,0</b>	<b>20,2</b>	<b>43,3</b>	<b>415,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		100				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	10	10	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	1,0	2,3	4,8	45,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55,5	44,4	0,8	0	2	12,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	9,6	9,5	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ		200	8,0	5,0	15,1	136,3
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ		180	19,2	8,8	26,4	281,3

КАРТОФЕЛЬ	218,57	153	3	0,6	24,2	114,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	98,06	91,2	15,8	3,3	0	112,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			<b>30,5</b>	<b>16,4</b>	<b>67,9</b>	<b>561,8</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ		100	3,5	4,4	22,6	145,1
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ		20	1,6	0,2	9,5	46,2
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	6,5	9,6	122,2
			<b>11,0</b>	<b>11,1</b>	<b>41,7</b>	<b>313,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,5</b>	<b>47,7</b>	<b>152,9</b>	<b>1 290,8</b>



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна

Константиновна

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	5,5	7,3	19,1	164,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,3	20,1	2,4	0,7	11,2	60,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		50	3,9	0,5	23,9	115,4
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,9	0,5	23,9	115,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,8	12,0	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			<b>12,1</b>	<b>14,7</b>	<b>55,0</b>	<b>401,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		200	9,3	2,6	13,9	117,2
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	55	48,73	7,5	0,4	0	34,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		150	3,2	5,6	17,0	134,6
СВЕКЛА	193,55	150	2,2	0,2	12,8	61,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ</b>		<b>70</b>	<b>8,5</b>	<b>17,0</b>	<b>11,0</b>	<b>230,8</b>
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,12	44,3	6,1	14,4	0	153,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,7	30,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>71,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,2</b>	<b>73,1</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	170	0,9	0,2	17,2	73,1
			<b>24,2</b>	<b>25,7</b>	<b>73,9</b>	<b>627,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ</b>		<b>100</b>	<b>16,5</b>	<b>5,5</b>	<b>32,1</b>	<b>242,5</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42,5	42,5	4,5	0,6	28,8	137,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	80	70,88	11	0,6	0	49,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
<b>КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>200</b>			<b>16,4</b>	<b>65,8</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
			<b>16,5</b>	<b>5,5</b>	<b>48,5</b>	<b>308,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,2</b>	<b>46,3</b>	<b>187,2</b>	<b>1 384,2</b>





Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна

Константиновна

**МЕНЮ**

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	4,1	4,2	15,4	115,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,9	47,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,8	12,0	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			<b>9,1</b>	<b>11,4</b>	<b>41,7</b>	<b>306,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		65	0,8	2,0	6,1	46,4
МОРКОВЬ	80,52	62,4	0,8	0,1	4,2	21,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ		180	5,2	4,6	15,5	124,5
КРУПА РИСОВАЯ	12,12	12	0,8	0,1	8,6	38,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,4	1,4	0,1	0	0,3	1,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6

КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		180	11,1	19,0	22,2	305,8
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,9	34,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	58,82	50	7	16,2	0	173,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125	100	1,7	0,1	4,6	27,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
			<b>19,4</b>	<b>25,9</b>	<b>65,4</b>	<b>575,2</b>
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		110	16,0	13,2	13,4	242,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	82,5	82,5	14,5	7,2	2,4	135,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ		26	2,1	0,3	12,8	61,9
БАТОН ПРОСТОЙ	26	26	2,1	0,3	12,8	61,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,8	11,2	81,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			<b>20,7</b>	<b>16,3</b>	<b>37,4</b>	<b>385,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,6</b>	<b>54,0</b>	<b>154,0</b>	<b>1 312,7</b>



## МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	4,4	6,7	25,8	182,0
КРУПА РИСОВАЯ	26,97	26,7	1,8	0,3	19,2	86,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	61,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,6	2,8	4,2	53,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		50	3,9	0,5	23,9	115,4
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,9	0,5	23,9	115,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	9	9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
			<b>8,3</b>	<b>11,3</b>	<b>49,7</b>	<b>334,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	5,0	7,0	11,1	126,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26,7	20	0,4	0,1	3,2	14,9
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,9	4,3	32,0	186,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,8	46,8	4,9	0,6	32	153,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		80	12,1	12,2	2,8	170,1
МОРКОВЬ	17,2	13,3	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	71,89	64,7	11,6	10,1	0	136,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	9,6	40,8
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>24,4</b>	<b>23,9</b>	<b>70,3</b>	<b>595,6</b>
<b>Полдник</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		80	0,9	5,9	6,1	81,0
КАРТОФЕЛЬ	28,6	20	0,4	0,1	3,2	14,9
СВЕКЛА	20,6	16	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ		20	1,6	0,2	9,5	46,2
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
			<b>13,2</b>	<b>16,9</b>	<b>25,0</b>	<b>306,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,3</b>	<b>52,5</b>	<b>154,8</b>	<b>1 284,0</b>

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ		180	6,0	5,6	31,5	201,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	38,4	38,4	3,5	0,4	24,9	117,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,2	91,2	2,5	2,8	4,2	53,1
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		45	6,1	4,7	16,1	132,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,5	4,4	0	54,6
БАТОН ПРОСТОЙ	33,8	33,8	2,6	0,3	16,1	78,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	4,4	14,3	113,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>16,3</b>	<b>14,7</b>	<b>61,9</b>	<b>448,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,0	43,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200	4,9	6,9	7,0	113,1
КАРТОФЕЛЬ	21,3	14,91	0,3	0,1	2,3	11,2
МОРКОВЬ	10,4	8,06	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,06	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,69	18,5	3,4	2,9	0	39,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
СВЕКЛА	25,81	20	0,3	0	1,7	8,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	5,2	20,0	138,9
КАРТОФЕЛЬ	170,67	119,47	2,3	0,5	18,9	89,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,7	1,1	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА		60	7,5	17,9	5,1	210,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,2	44,37	6,1	14,4	0	153,6
БАТОН ПРОСТОЙ	10,8	10,8	0,9	0,1	5,1	24,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		150				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	15	15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			<b>17,7</b>	<b>30,3</b>	<b>46,9</b>	<b>534,2</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК 55)		100	8,2	6,1	56,4	313,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	6,5	9,6	122,2
			<b>19,2</b>	<b>17,2</b>	<b>66,3</b>	<b>498,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,7</b>	<b>62,3</b>	<b>185,1</b>	<b>1 524,0</b>