



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад
"Тополек" г.Южи

А.К.Горбанова

Приказ № 30 от "08" 04 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих муниципальное 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

Ясли 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 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 85	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 150
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 165	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 165
		ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 165	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 165	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	
СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, ГРУША) 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100
II Завтрак									
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ЛЕТНИЙ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 180	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 150	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 85	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60/30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 170	КАПУСТА ТУШЕНАЯ В МОЛОКЕ 130	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ 150	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 135	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	СУФЛЕ ИЗ МЯСА 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 28	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
Полдник									
БЛИНЫ С МАСЛОМ 100	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 95	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПИ НИК 30) 80	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ 100	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПР ЯНИК 30) 80
ЧАЙ С САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 170
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150		БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 170		БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 15	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
				ЧАЙ С САХАРОМ 150				МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,8	11,4	1,8	149,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
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		35	1,9	4,4	11,9	95,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	1,9	0,3	11,9	57,7
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ		150	4,3	4,5	13,1	111,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			16,0	20,3	26,8	355,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150	4,1	5,7	4,0	88,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,7	2,3	0	32,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	3,5	17,3	111,1
КАРТОФЕЛЬ	146,29	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,4	22,4	0,6	0,7	1,1	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	16,0	6,2	2,7	154,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	88,8	15,4	3,2	0	109,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
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

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,4	27,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,4	9,4	0,2	1,4	0,3	18,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			24,5	15,6	41,7	434,4
Полдник						
БЛИНЫ С МАСЛОМ		100	7,7	7,3	42,2	266,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		5,2	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			7,8	7,3	47,4	287,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,8	43,3	125,8	1 120,3

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	4,9	6,6	22,9	171,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25,25	25	2,8	0,3	16,5	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,9	3,2	9,5	82,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		165	2,5	2,5	10,8	76,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	82,5	82,5	2,3	2,5	3,8	48,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
			11,3	12,3	43,2	331,1
II Завтрак						
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
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		40	0,4	0,8	2,6	19,8
КАРТОФЕЛЬ	13,3	10	0,2	0	1,6	7,5
МОРКОВЬ	11,2	8,8	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	6,9	6,8	0,1	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150	4,3	5,8	10,5	114,5
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,42	14,7	2,6	2,3	0	31,3
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	9,7	20,3	11,5	268,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
КРУПА РИСОВАЯ	6,46	6,4	0,4	0,1	4,6	20,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	58,82	50	7	16,2	0	173,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,1		6,0	24,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			16,4	27,1	42,5	484,3
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		60	4,6	7,3	9,2	119,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,7	12,7	1,4	0,2	8,7	41,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9,7	9,7	0,3	0,3	0,5	5,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	14	12,73	2,9	3,7	0	44,9
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
			11,4	12,5	30,7	280,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,5	52,3	126,2	1 142,9



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	4,8	7,8	19,7	169,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22	22	2,6	1,4	13,2	75,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	2,4	3,6	46,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗОЙ		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		160	2,3	2,5	9,8	71,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,8	68,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
			9,4	14,7	43,8	347,1
II Завтрак						
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
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		40	0,8	3,5	3,0	46,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,11	40	0,8	3,5	3	46,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150	4,5	7,1	6,5	112,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23,61	17	3,1	2,6	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		150	25,0	9,2	9,3	221,7

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	139,9	124,1	19,1	1,1	0	86,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,8	18,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,3	2,5	2,2	0,1	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,8	93,8	2,6	2,9	4,3	54,6
БАТОН ПРОСТОЙ	10,1	10,1	0,8	0,1	4,9	23,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			33,0	20,2	45,9	501,5
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		95	20,8	12,5	29,3	317,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	112,8	112,8	19,7	9,9	3,3	184,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,2
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,9	2,9	0,1	0,4	0,1	5,8
ПОВИДЛО	28,5	28,5	0,1	0	18,8	75,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		20	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			27,6	17,7	50,8	478,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,4	53,0	150,3	1 374,3

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,0	7,0	24,2	180,9
ПШЕНО	26,26	26	2,9	0,7	17,8	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		20	1,6	0,2	9,5	46,2
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,1		6,1	24,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
			6,7	11,3	39,8	289,3
II Завтрак						
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
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,3	3,2	36,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СВЕКЛА	49,03	38	0,6	0	3,2	15,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ		150	4,2	4,4	8,9	92,2
КАРТОФЕЛЬ	38,57	27	0,5	0,1	4,3	20,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,8
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22,22	16	2,9	2,5	0	34,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		170	11,4	11,6	19,1	227,2
КАРТОФЕЛЬ	165,71	116	2,2	0,5	18,3	86,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	9,1	7,9	0	107,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ		180			16,5	65,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	10	10	0	0	7,8	30,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
			18,1	18,5	59,6	478,6
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		100	12,1	5,3	44,1	274,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50,5	50,5	5,3	0,7	34,2	163,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,02	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ДРОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	35,7	35,7	6,2	3,1	1,1	58,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			16,6	10,2	51,3	365,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,8	40,4	160,5	1 180,7

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		150	4,1	5,8	18,8	143,9
КРУПА РИСОВАЯ	7,07	7	0,5	0,1	5	22,6
ПШЕНО	7,07	7	0,8	0,2	4,8	23,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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		160	3,0	3,1	11,3	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
			9,4	13,3	44,4	336,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ЛЕТНИЙ		40	0,4	1,9	2,5	30,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	15,83	11,08	0,2	0	1,7	8,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12,63	12,5	0,1	0	0,5	2,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12,9	12,77	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150	4,6	3,6	8,7	87,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	61,43	43	0,9	0,2	6,8	32,1
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23,61	17	3,1	2,6	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ В МОЛОКЕ		130	3,1	3,0	8,7	75,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,5	150	2,6	0,2	6,9	40,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
СУФЛЕ ИЗ МЯСА		40	8,0	16,6	5,3	201,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,2	0,4	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,3	0,9	0,8	0,1	11,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,24	44,4	6,1	14,4	0	153,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ	10	10	0,8	0,1	4,8	23,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	7,7	32,5
ЯБЛОКИ	23,3	20,5	0,1	0,1	1,9	9,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			18,1	25,4	44,8	484,7
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК 30)		80	6,3	5,2	43,4	247,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
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	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,1	24,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			13,1	10,0	59,3	381,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,1	48,8	158,6	1 244,8

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		85	6,5	8,8	5,0	124,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,1	30,1	0,9	1	1,4	17,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,3	9,95	0,3	0	0,6	3,9
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		20	1,6	0,2	9,5	46,2
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ		165	4,7	5,0	12,8	115,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	148,5	148,5	4,2	4,7	6,8	86,4
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			12,8	18,1	27,3	323,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		40	0,7	1,6	3,3	30,5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37	29,6	0,5	0	1,4	8,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	6,45	6,38	0,1	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ		150	5,7	5,5	10,2	113,3
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	10,05	10	2,2	0,2	4,7	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	6,45	5	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,7	2,3	0	32,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ		150	11,7	5,2	22,3	195,0
КАРТОФЕЛЬ	182,14	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3

МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	55,05	51,2	8,9	1,8	0	63,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			20,0	12,5	53,5	419,1

Полдник

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ		70	1,9	4,4	13,9	102,1
КРУПА МАННАЯ	16,2	16,2	1,6	0,2	11,1	51,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,8	58,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,7	1,7	0	0,3	0,1	3,4
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		170	4,8	5,2	7,8	98,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
			8,3	9,8	31,2	247,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,6	40,5	121,9	1 032,3



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна

Константиновна

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		4,6	6,0	17,3	142,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15,15	15	1,8	0,5	8,3	44,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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	165		2,5	2,5	10,8	76,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	82,5	82,5	2,3	2,5	3,8	48,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
			9,4	12,9	42,4	325,5
II Завтрак						
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
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180		8,7	2,8	9,2	97,6
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	55	48,73	7,5	0,4	0	34,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150		2,9	4,3	16,2	118,5
СВЕКЛА	193,55	150	2,2	0,2	12,8	61,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,8	27,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		70	7,2	16,6	4,0	193,4
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			21,5	24,1	56,5	531,1
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ		100	13,6	1,9	32,5	201,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,3	0,5	27,5	131,2
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
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	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60	53,16	8,2	0,5	0	37,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ		150			15,1	59,8
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	10	10	0	0	7,8	30,8
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
			13,6	1,9	47,6	261,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,9	39,3	156,3	1 165,2



Утверждаю
заведующий
Горбашова Анна
Константиновна

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,4	3,5	12,8	96,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,8	0,4	17,2	83,3
БАТОН ПРОСТОЙ	35	35	2,8	0,4	17,2	83,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,8	11,1	81,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			8,9	10,8	41,1	298,2
II Завтрак						
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
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5	1,9	4,4	38,3
МОРКОВЬ	49,55	38,4	0,5	0	2,5	13,0
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		150	4,0	3,6	12,1	96,4
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	19,44	14	2,5	2,2	0	29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	7,5	5,81	0,1	0	0,4	1,9

КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		135	9,4	22,3	20,4	324,4
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,6	0,3	12,6	59,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,9	7,9	0,2	1,2	0,3	15,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	47,06	40	5,5	12,9	0	138,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0	0	0	0,0
			15,8	28,0	54,6	539,4
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		80	11,8	9,9	11,1	183,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	60	60	10,5	5,2	1,7	98,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	20,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,2	2,3	8,6	64,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
			16,4	12,5	34,4	319,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,5	51,7	139,9	1 204,5



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна

Константиновна

МЕНЮ**Ясли 10 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	3,8	5,0	22,4	151,1
КРУПА РИСОВАЯ	22,3	22,3	1,6	0,2	16	72,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	2,4	3,6	46,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
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		15	1,2	0,2	7,2	34,6
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			5,8	9,5	44,8	287,6
II Завтрак						
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
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		150	3,7	5,2	7,0	90,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,3	0,1	2,3	11,3
КРУПА РИСОВАЯ	4,04	4	0,3	0	2,9	12,9
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	19,44	14	2,5	2,2	0	29,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		85	3,1	2,6	19,8	115,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	28,9	28,9	3,1	0,4	19,8	94,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	9,1	9,2	2,1	127,4
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	53,89	48,5	8,7	7,6	0	102,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	7,7	32,5
ЯБЛОКИ	23,3	20,5	0,1	0,1	1,9	9,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			17,9	17,3	48,5	422,2

Полдник

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,9	3,6	5,6	58,8
КАРТОФЕЛЬ	21,44	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	23,23	18	0,3	0	1,6	7,4
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БАТОН НАРЕЗОЙ		15	1,2	0,2	7,2	34,6
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			11,5	13,2	20,3	246,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,6	40,4	123,4	1 003,2



Утверждаю

заведующий

Горбашова Анна
Константиновна**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ		150	5,0	5,1	27,2	175,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	32	32	2,9	0,4	20,8	97,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,9	3,2	9,5	82,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		165	3,8	4,0	12,5	102,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	128,7	128,7	3,6	4	5,8	74,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,8	57,8	0	0	0	0,0
			12,7	12,3	49,2	360,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150	4,3	6,3	5,5	99,1
КАРТОФЕЛЬ	16	11,2	0,2	0	1,7	8,3
МОРКОВЬ	7,8	6,05	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23,61	17	3,1	2,6	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВЕКЛА	25,81	20	0,3	0	1,7	8,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3	0	0,7	4,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,4	17,0	117,6
КАРТОФЕЛЬ	146,57	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,6	0,8	10,5

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА		60	7,5	17,9	5,1	210,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,24	44,4	6,1	14,4	0	153,7
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		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			16,2	28,8	45,3	507,9
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК 30)		80	6,3	6,8	43,4	261,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
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	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		170	5,0	5,5	8,1	103,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	178,5	178,5	5	5,5	8,1	103,9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
			16,2	16,8	51,8	427,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,6	58,0	156,4	1 338,2