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** | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | | 5,7 | 7,9 | 28,9 | 208,4 |
| КРУПА МАННАЯ | 15 | 15 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 130 | 130 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 3,5 | 4,4 |  | 54,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,3 | 10 |  |  |  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
|  | | | **11,6** | **13,2** | **54** | **380,70** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 95 | | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,6 |
| ЯБЛОКИ | 95 | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,6 |
|  | | | **0,4** | **0,4** | **9,4** | **44,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ | 40 | | 0,9 | 2,2 | 5,9 | 46 |
| КАРТОФЕЛЬ | 33,3 | 19,4 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,5 | 3,8 |  |  |  |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 11,3 | 10,7 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 5,9 | 4,4 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | | 4,6 | 6,7 | 4,3 | 98,6 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 40 | 30 |  |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 30 | 18 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 1,5 | | 1,5 |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 |  |  |  |  |
| СМЕТАНА | 5 | 5 |  |  |  |  |
| КУРИЦА | 25,6 | 19 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | | | 10,4 | 5,9 | 3,7 | 176,4 |
| ГОВЯДИНА б/к | 85,6 | 63,2 |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 4 | 4 |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 |  | |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,5 | 2,5 |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 3 | 3 |  | |  |  |  |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 110 | | | 2,2 | 2,1 | 23 | 122,74 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 39,05 | 39,05 | |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 82,5 | 82,5 | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | |  |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 0,7 | 0 | 24,7 | 92,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 15 | 15 | |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 147 | 147 | |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | |  |  |  |  |
|  | | | | **21,0** | **17,2** | **74,3** | **597,14** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | | 7,9 | | 4,69 | 25 | 173 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 29,8 | 29,8 |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 1,6 | 1,6 |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,3 | 1,3 |  | |  |  |  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ГР.) | 1,5 | 1,5 |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 |  | |  |  |  |
| ДРОЖЖИ | 0,9 | 0,9 |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 |  | |  |  |  |
| МУКА НА ПОДПЫЛ | 1,4 | 1,4 |  | |  |  |  |
| **ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ:** |  | **30** |  | |  |  |  |
| ТВОРОГ | 27,5 | 27 |  | |  |  |  |
| ЯЙЦО КУРИНОЕ | 1,2 | 1,2 |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 1,5 | 1,5 |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | 1,2 | 1,2 |  | |  |  |  |
| ВАНИЛИН | 0,003 | 0,003 |  | |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,2 | 0,2 |  | |  |  |  |
| ЯЙЦО КУРИНОЕ ДЛЯ СМАЗКИ | 1,3 | 1,3 |  | |  |  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | 4,5 | | 3,8 | 7,4 | 82,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 158 | 150 |  | |  |  |  |
|  | | | | 12,4 | ,8,49 | 32,4 | 255,5 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | 45,4 | 39,29 | 170,1 | 1277,94 |

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | | 4,7 | 7,1 | 19,8 | 163,1 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 20 | 20 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 76 | 76 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40 |  |  |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 75 | 75 |  |  |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 |  |  |  |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | | | **12,8** | **14,2** | **46,6** | **367,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК | 150 | | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,51 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
|  | | | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 40 | | 0,9 | 1,8 | 4,2 | 36,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 59 | 48 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 5,3 | 4 |  |  |  |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 8,5 | 8 |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 2 | 2 |  |  |  |  |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 2 | 2 |  |  |  |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | | 4,7 | 5,0 | 7,6 | 97,4 |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ | 25,6 | 19 |  |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 75,2 | 45 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ ИЛИ БУЛЬОН | 144 | 144 |  |  |  |  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | | 8,85 | 4,6 | 10,05 | 120 |
| РЫБА ПОТРОШЕНАЯ ТРЕСКА | 52,8 | 39 |  |  |  |  |
| ИЛИ МИНТАЙ | 76,8 | 39 |  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 11,55 | 11,55 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,4 | 15,4 |  |  |  |  |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5,77 | 5,77 |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | 1,8 | 3,12 | 11,8 | 82,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 158 | 94 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 17,6 | 17,6 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,9 | 3,9 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | | 0,1 | 0,07 | 12,9 | 51 |
| ЯБЛОКИ | 34,09 | 30 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129 | 129 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 |  |  |  |  |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | | | **19,07** | **14,52** | **83,91** | **543,45** |
| **Полдник** | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | | 7,5 | 6,1 | 30,6 | 235,5 |
| МАКАРОНЫ | 53 | 53 |  |  |  |  |
| СЫР | 8 | 8 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
|  | | | **8,2** | **5,75** | **40,48** | **246,75** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **40,87** | **34,67** | **186,19** | **1222,3** |

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | | 5,8 | 4,2 | 29,4 | 201,2 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 33,3 | 33,3 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49,2 | 49,2 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 73,8 | 73,8 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | | 0,1 |  | 9,9 | 40,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 |  |  |  |  |
| ЛИМОН | 4 | 3,5 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 |  |  |  |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35/5 | | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 |  |  |  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 |  |  |  |  |
|  | | | **8,3** | **13,4** | **54,8** | **395,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 95 | | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 |
| БАНАН | 95 | 95 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 |
|  | | | **1,1** | **0,4** | **14,7** | **67,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | | 1,2 | 3,07 | 10,1 | 73,05 |
| КАРТОФЕЛЬ | 17 | 10 |  |  |  |  |
| СВЕКЛА | 11 | 8 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 8 | 8 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 | 6 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 2 | 2 |  |  |  |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | 3,9 | 4,2 | 9,0 | 91,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 45 |  |  |  |  |
| КРУПА (ПЕРЛОВАЯ, ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ, ИЛИРИСОВАЯ, ИЛИ ОВСЯНАЯ) | 5 | 5 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4 | 3 |  |  |  |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 12 | 11 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 2 | 2 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 114 | 114 |  |  |  |  |
| СМЕТАНА | 10 | 10 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | | | 7,5 | | 10,6 | 7,6 | 157,2 |
| КУРИЦА | 61,7 | 44,4 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,6 | 15,6 | |  | |  |  |  |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | | | 6 | |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | | | 3,94 | | 3,3 | 25,63 | 149,05 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 39,05 | 39,05 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,75 | 2,75 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | | | | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА | 30 | | 30 | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,6 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,5 | | 1,5 | |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 3 | | 2,4 | |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,7 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,2 | | 1,2 | |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,5 | | 0,5 | |  |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | | | 0,8 | | 0 | 19,1 | 80,3 |
| КУРАГА | 16 | 16 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | |  | |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | 2,0 | | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **20,04** | | **22,37** | **86,43** | **631,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 50/10 | | | 9,25 | | 6,75 | 5,8 | 121 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,7 | 0,7 | |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 5 | 5 | |  | |  |  |  |
| ТВОРОГ | 33,3 | 33,3 | |  | |  |  |  |
| ЯЙЦО КУРИНОЕ (гр) | 1,45 | 1,45 | |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 3,3 | 3,3 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | |  | |  |  |  |
| ПОВИДЛО | 10 | 10 | |  | |  |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | | | 3,1 | | 2,5 | 12,3 | 84,7 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 75 | 75 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 86 | 86 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **12,35** | | **9,25** | **18,1** | **205,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **41,79** | | **45,42** | **174,03** | **1300,1** |

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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | | | 4,2 | | 5,1 | 20,6 | 146,6 |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 22,5 | 22,5 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 51,3 | 51,3 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 76,43 | 76,43 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 2,93 | 2,93 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | |  | |  |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | | | 2,3 | | 1,8 | 11,4 | 71,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 75 | 75 | |  | |  |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | |  | |  |  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | | 3,5 | | 4,4 | 0,0 | 54,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,3 | 10 | |  | |  |  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | | | 2,3 | | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | | 2,3 | | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | | **12,3** | | **12,2** | **47,4** | **351,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| СОК | 150 | | | 0,8 | | 0,2 | 15,2 | 64,51 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 150 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **0,8** | | **0,2** | **15,2** | **64,5** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 40 | | | 0,53 | | 2,9 | 3,4 | 42,4 |
| СВЕКЛА | 50 | 37 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ | 0,4 | 0,4 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) | 150/10 | | | 2,5 | | 5 | 11 | 100,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 19 | |  | |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 54 | |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 4 | 3 | |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 | |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 22,5 | 22,5 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 113 | 113 | |  | |  |  |  |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | | | | 12 | 6,6 | 6,6 | 138 |
| ГОВЯДИНА | 68,4 | 50,40 | | |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,9 | 3,1 | | |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | | |  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 7,9 | 7,9 | | |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 | | |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 3,9 | 3,9 | | |  |  |  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | | | 2,2 | | 2,8 | 23,16 | 126,57 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 50,4 | 50,4 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 76 | 76 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | |  | |  |  |  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | | | | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА | 30 | | 30 | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,6 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,5 | | 1,5 | |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 3 | | 2,4 | |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,7 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,2 | | 1,2 | |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,5 | | 0,5 | |  |  |  |  |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | | | 0,1 | | 0 | 18,8 | 76,5 |
| АПЕЛЬСИН | 17,2 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157 | 157 | |  | |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | 2,0 | | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **20,03** | | **18,5** | **64,4** | **581,98** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | | | 6,5 | | 3,7 | 20,4 | 140,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 32 | 32 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 1,9 | 1,9 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,5 | 1,5 | |  | |  |  |  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (г.) | 1,5. | 1,5 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | |  | |  |  |  |
| ДРОЖЖИ | 0,8 | 0,8 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14 | 14 | |  | |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 29 | 17,4 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО | 6,32 | 6,32 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| ЯЙЦО ДЛЯ СМАЗКИ ИЗДЕЛИЯ (г) | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | | 4,3 | | 3,7 | 7 | 78,6 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 158 | 150 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **10,80** | | **7,4** | **27,4** | **219,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **43,93** | | **38,3** | **154,4** | **1216,68** |

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | | 5,04 | 7,32 | 28,08 | 199,2 |
| ПШЕНО | 30 | 30 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР | 76 | 76 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 75 | 75 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 86 | 86 |  |  |  |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35/5 | | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 |  |  |  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 |  |  |  |  |
|  | | | **10,54** | **19,02** | **55,88** | **437,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК | 150 | | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  | | | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 40 | | 0,4 | 2,2 | 1,8 | 37,50 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 7,5 | 6,8 |  |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 29 | 21 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 |  |  |  |  |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 6 | 4 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 | 6 |  |  |  |  |
| ЯЙЦО |  | 1,6 |  |  |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | | 4,7 | 3,2 | 19,3 | 123,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 19 |  |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 62,5 | 37,5 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| ГОРОХ | 12,2 | 12,2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | | 14,32 | 10,96 | 22,16 | 244,8 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 71,5 | 51 |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 | 6 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |
| КРУПА РИСОВАЯ | 29 | 29 |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | | 0,1 |  | 18,12 | 75,3 |
| ИЗЮМ | 11,3 | 11,3 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 11,3 | 11,3 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 |  |  |  |  |
|  | | | **21,47** | **15,76** | **91,39** | **546,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО­ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | |  |  | 21,2 | 84,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 18 | 18 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 |  |  |  |  |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 |  |  |  |  |
|  | | | **5,5** | **5,8** | **33,6** | **226,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **42,61** | **44,13** | **227,33** | **1274,8** |

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** | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | | 5 | | 6,8 | 17,9 | 154 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 20 | 20 |  | |  |  |  |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 124 | 124 |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 4 | 4 |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 |  | |  |  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 3,5 | | 4,4 |  | 54,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,3 | 10 |  | |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | 0,1 | | 0 | 9,7 | 39,1 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 |  | |  |  |  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 |  | |  |  |  |
| БАТОН | 35 | | 2,6 | | 1 | 18 | 91,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 |  | |  |  |  |
|  | | | **11,2** | | **12,2** | **45,6** | **339,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК | 150 | | 0,8 | | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 150 |  | |  |  |  |
|  | | | **0,8** | | **0,2** | **15,2** | **64,5** |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ | 40 | | 1,5 | | 4,2 | 2,7 | 54,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 20 | 15 |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 |  | |  |  |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 11 | 7 |  | |  |  |  |
| ЯЙЦО |  | 6 |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 4 | 4 |  | |  |  |  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | | 5,52 | | 2,04 | 9,96 | 80 |
| КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ | 24 | 24 |  | |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 42 |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 13 | 10 |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5 |  | |  |  |  |
| КРУПА РИСОВАЯ | 3 | 3 |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,25 | 2,25 |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 |  | |  |  |  |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | | 12,8 | | 6 | 7,12 | 135,8 |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ | 85 | 70 |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 3 | 3 |  | |  |  |  |
| МАССА ПОЛУФАБРИКАТА |  | 73 |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6 | 6 |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 |  | |  |  |  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ: |  | 50 |  | |  |  |  |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА | 50 | 50 |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,2 | 1,2 |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 2,5 | 2,5 |  | |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 5 | 5 |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 5,3 | 4 |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,2 | 1 |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,8 | 0,8 |  | |  |  |  |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 |  | |  |  |  |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,006 | 0,006 |  | |  |  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | | 3,94 | | 3,3 | 25,63 | 149,05 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 39,05 | 39,05 |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,75 | 2,75 |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 |  | |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 0,7 | 0 | 24,7 | 92,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 15 | 15 | |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 147 | 147 | |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  | |  |  |  |
|  | | | **26,46** | | **15,84** | **82,81** | **572,75** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 80/10 | | | 9,9 | 7,02 | 12,8 | 158,6 |
| ТВОРОГ | 76 | 75 | |  |  |  |  |
| КРУПА МАННАЯ | 4,8 | 4,8 | |  |  |  |  |
| МОЛОКО | 19,2 | 19,2 | |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 4,8 | 4,8 | |  |  |  |  |
| ЯЙЦО |  | 2,4 | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,2 | 3,2 | |  |  |  |  |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3,2 | 3,2 | |  |  |  |  |
| ПОВИДЛО | 10 | 10 | |  |  |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | | 3,1 | | 2,5 | 12,3 | 84,7 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 75 | 75 |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 86 | 86 |  | |  |  |  |
|  | | | **13** | | **9,52** | **25,1** | **243,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **51,46** | | **37,76** | **168,71** | **1219,95** |

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | | | 5,7 | | 7,9 | 28,9 | 208,4 |
| КРУПА МАННАЯ | 15 | 15 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 130 | 130 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | |  | |  |  |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35/5 | | | 2,4 | | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | |  | |  |  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | |  | |  |  |  |
| ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ |  |  | |  | |  |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | | | 3,1 | | 2,5 | 12,3 | 84,7 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 75 | 75 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 86 | 86 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **11,2** | | **19,6** | **56,7** | **446,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 95 | | | 0,4 | | 0,4 | 9,4 | 44,6 |
| ЯБЛОКИ | 95 | 95 | | 0,4 | | 0,4 | 9,4 | 44,6 |
|  | | | | **0,4** | | **0,4** | **9,4** | **44,6** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | | | 1,2 | | 3,07 | 10,1 | 73,05 |
| КАРТОФЕЛЬ | 17 | 10 | |  | |  |  |  |
| СВЕКЛА | 11 | 8 | |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 | |  | |  |  |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 8 | 8 | |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 | 6 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕН.ГОРОШКОМ И СО СМЕТАНОЙ | 150/5 | | | 1,16 | | 1,6 | 5,9 | 41,32 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 22 | 18 | |  | |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 30 | 18 | |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 9,45 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2 | |  | |  |  |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫ КОНСЕРВ. | 16 | 9 | |  | |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1 | 1 | |  | |  |  |  |
| ЗЕЛЕНЬ | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 1 | 1 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ | 0,7 | 0,7 | |  | |  |  |  |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | |  | |  |  |  |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА | 120 | 120 | |  | |  |  |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | | | 7,5 | | 10,6 | 7,6 | 157,2 |
| КУРИЦА | 61,7 | 44,4 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,6 | 15,6 | |  | |  |  |  |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | | | 6 | |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | | | | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА | 30 | | 30 | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,6 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,5 | | 1,5 | |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 3 | | 2,4 | |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,7 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,2 | | 1,2 | |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,5 | | 0,5 | |  |  |  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | | | 2,2 | | 2,8 | 23,16 | 126,57 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 50,4 | 50,4 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 76 | 76 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | | | 0,1 | 0,07 | 12,9 | 51 |
| ЯБЛОКИ | 34,09 | 30 | |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129 | 129 | |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | |  |  |  |  |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,15 | 0,15 | |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | |  |  |  |  |
|  | | | | **14,86** | **19,34** | **74,66** | **529,84** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | |  |  |  |  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | |  |  |  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | |  |  |  |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 65/50 | | | 7,6 | 13,6 | 1,4 | 158,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 45,89 | | 45,89 |  |  |  |  |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 16 | | 16 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,5 | | 2,5 |  |  |  |  |
|  | | | | **4,8** | **3,12** | **53,6** | **276,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **31,26** | **42,46** | **194,36** | **1297,34** |

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** | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | | 5,5 | 5,2 | 26,2 | 174,6 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 30 | 30 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 76 | 76 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |
| БАТОН | 35 | | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 |  |  |  |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40 |  |  |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | | 0,1 |  | 9,9 | 40,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 |  |  |  |  |
| ЛИМОН | 4 | 3,5 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 |  |  |  |  |
|  | | | **10,7** | **8,4** | **54,2** | **337,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК | 150 | | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  | | | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 40 | | 0,4 | 2,2 | 1,8 | 37,50 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 4 | 4 |  |  |  |  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 7,5 | 6,8 |  |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 29 | 21 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 |  |  |  |  |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 6 | 4 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 | 6 |  |  |  |  |
| ЯЙЦО |  | 1,6 |  |  |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С  МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ C КУРОЙ | 150/15 | | 5,1 | 5,3 | 11,3 | 112,1 |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ | 25,6 | 19 |  |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 75,2 | 45 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 6 | 6 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 113 | 113 |  |  |  |  |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 80 | | 7,8 | 11,6 | 8,6 | 170,07 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 43 | 32 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5 | 5 |  |  |  |  |
| КРУПА РИСОВАЯ | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,5 | 15 |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27 | 27 |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 2,4 | 1,8 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,7 | 0,6 |  |  |  |  |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | | 1,8 | 3,12 | 11,8 | 82,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 158 | 94 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 17,6 | 17,6 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,9 | 3,9 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | | 0,8 | 0 | 19,1 | 80,3 |
| КУРАГА | 16 | 16 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | | | **18** | **20,35** | **67,7** | **524,47** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 39 | 39 |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ НА ПОДПЫЛ | 2 | 2 |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 7 | 7 |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК ДЛЯ ОТДЕЛКИ | 2 | 2 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 9 | 9 |  |  |  |  |
| ИЛИ РАСТИТЕЛЬНОЕ | 9 | 9 |  |  |  |  |
| ЯЙЦО ДЛЯ СМАЗКИ | 1/35 ШТ. | 1,2 |  |  |  |  |
| СОЛЬ | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 |  |  |  |  |
| ВОДА | 17 | 17 |  |  |  |  |
| МАССА П/Ф |  | 72,5 |  |  |  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | 4,5 | 3,8 | 7,4 | 82,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 158 | 150 |  |  |  |  |
|  | | | **8,87** | **10,87** | **44,2** | **310,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **38,37** | **39,82** | **181,3** | **1237,37** |

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** | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | | 5,0 | 4,3 | 15,8 | 122,7 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 12 | 12 |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 63 | 63 |  |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 |  |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 75 | 75 |  |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 3,5 | 4,4 |  | 54,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,3 | 10 |  |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| БАТОН | 35 | | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 |  |  |  |  |
|  | | | **11,2** | **9,7** | **43,5** | **308,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 95 | | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 |
| БАНАН | 95 | 95 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 |
|  | | | **1,1** | **0,4** | **14,7** | **67,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 40 | | 0,53 | 2,9 | 3,4 | 42,4 |
| СВЕКЛА | 50 | 37 |  |  |  |  |
| СОЛЬ | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 3 | 3 |  |  |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/20 | | 4,8 | 3,8 | 17,4 | 122,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 |  |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| ВОДА | 105 | 105 |  |  |  |  |
| **ФРИКАДЕЛЬКИ:** |  |  |  |  |  |  |
| ГОВЯДИНА | 31 | 23 |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,4 | 2 |  |  |  |  |
| ВОДА | 2 | 2 |  |  |  |  |
| ЯЙЦО | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | | | 6,56 | | 4,64 | 5,12 | 88 |
| ПИКША | 43,3 | 33,3 | |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 3,45 | 3,45 | |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,8 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | |  | |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 7,5 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,8 | 3,8 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27 | 27 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,2 | 1,2 | |  | |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,2 | 1,2 | |  | |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 3 | | |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 2,7 | 1,8 | |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,72 | 0,6 | |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,3 | 0,3 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,55 | 0,55 | |  | |  |  |  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | | | | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА | 30 | | 30 | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,6 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,5 | | 1,5 | |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 3 | | 2,4 | |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,7 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,2 | | 1,2 | |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,5 | | 0,5 | |  |  |  |  |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 110 | | | | 2,2 | 2,1 | 23 | 122,74 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 39,05 | 39,05 | | |  |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 82,5 | 82,5 | | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | | |  |  |  |  |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | | | 0,1 | | 0 | 18,8 | 76,5 |
| АПЕЛЬСИН | 17,2 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157 | 157 | |  | |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | 2,0 | | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **16,89** | | **14,64** | **82,72** | **533,14** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | | 0,1 | | 0 | 9,7 | 39,1 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | |  | |  |  |  |
| ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ | 50 | | | 17,8 | | 17,1 | 32,4 | 440,8 |
| ХЛЕБ | 30 | 30 | |  | |  |  |  |
| ЯЙЦО | 5,8 | 5,8 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО | 15 | 15 | |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 1 | 1 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **17,9** | | **17,1** | **42,1** | **479,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **47,09** | | **41,84** | **183,02** | **1388,34** |

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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА ДРУЖБА | 150 | | | 4,6 | | 7,0 | 20,2 | 163 |
| КРУПА РИС | 11,6 | 11,6 | |  | |  |  |  |
| КРУПА ПШЕНО | 15 | 15 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ | 77,5 | 77,5 | |  | |  |  |  |
| ВОДА | 52 | 52 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 4,1 | 4,1 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | |  | |  |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | | | 3,1 | | 2,5 | 12,3 | 84,7 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. | 75 | 75 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 86 | 86 | |  | |  |  |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35/5 | | | 2,4 | | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | |  | |  |  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **10,1** | | **18,7** | **48** | **401,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 95 | | | 0,3 | | 0,2 | 7,2 | 32,9 |
| ГРУША | 95 | 95 | | 0,3 | | 0,2 | 7,2 | 32,9 |
|  | | | | **0,3** | | **0,2** | **7,2** | **32,9** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | | | 0,6 | | 1,8 | 4,4 | 36 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 34 | 28 | |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 13 | 10 | |  | |  |  |  |
| ЯБЛОКИ | 10 | 8,6 | |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | |  | |  |  |  |
| СВЕКОЛЬНИК | 150/10 | | | 1,2 | | 3 | 8,9 | 68 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | |  | |  |  |  |
| СВЕКЛА | 52,5 | 39 | |  | |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 43 | 26,2 | |  | |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 8,2 | 6 | |  | |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,2 | 6,7 | |  | |  |  |  |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 0,75 | 0,75 | |  | |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,75 | 0,75 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| ВОДА | 120 | 120 | |  | |  |  |  |
| КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | | | 17,5 | | 19,16 | 30 | 367,8 |
| КУРИЦА ПОТРОШЕННАЯ | 110 | 80 | |  | |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 5 | 5 | |  | |  |  |  |
| МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 13,5 | 13,5 | |  | |  |  |  |
| ЯЙЦО | 5,5 | 5,5 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВЧОНОЕ | 2,5 | 2,5 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | |  | |  |  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | | | 3,94 | | 3,3 | 25,63 | 149,05 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 39,05 | 39,05 | |  | |  |  |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,75 | 2,75 | |  | |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | |  | |  |  |  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | | | | 0,7 | 0,9 | 2,3 | 19,5 |
| БУЛЬОН ИЛИ ВОДА | 30 | | 30 | |  |  |  |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,6 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,5 | | 1,5 | |  |  |  |  |
| МОРКОВЬ | 3 | | 2,4 | |  |  |  |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,7 | | 0,6 | |  |  |  |  |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,2 | | 1,2 | |  |  |  |  |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,5 | | 0,5 | |  |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | | | 0,1 | |  | 18,12 | 75,3 |
| ИЗЮМ | 11,3 | 11,3 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 11,3 | 11,3 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | |  | |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | 2,0 | | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **26,04** | | **28,46** | **102,05** | **517,34** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО­ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | | |  | |  | 21,2 | 84,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 18 | 18 | |  | |  |  |  |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | |  | |  |  |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 | |  | |  |  |  |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | | | 3,8 | | 4,9 | 21,2 | 84,6 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 30 | |  | |  |  |  |
|  | | | | **3,8** | | **4,9** | **40,25** | **160,73** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **28,2** | | **38,2** | **180,93** | **1112,07** |