

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 20

«Ягодка» ст. Советской

Рожкова О.В.

Приказ № 18 от 18.12.2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.**

Составлено в соответствии:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «ДеЛи принт» 2012. - 584 с.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ		40	0,85	0,08	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	0,88	0,85	0,08	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	0,00	4,20	4,20	54,60
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	60	0,00	4,20	4,20	54,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,34	8,44	15,13	145,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	41,63	46,60
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0,00	0,00	41,43	45,40
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			5,51	12,90	75,56	315,97
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		100	3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			3,00	1,00	4,20	40,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		180/3	1,31	4,03	13,86	80,73
КАРТОФЕЛЬ	27,67	16,6	0,32	0,07	2,63	12,40
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,8	14,3	0,25	0,01	0,65	3,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
СВЕКЛА	39,2	29,4	0,43	0,03	2,51	11,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,00	0,00	0,40	1,99
МОРКОВЬ	12,27	9,2	0,12	0,01	0,61	3,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,39	0,00	30,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	6,37	6,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,3	142,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,09	0,51	0,12	6,99
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		70	8,71	10,71	8,25	165,41
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,3	44,3	7,99	6,88	0,00	93,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,8	0,04	0,06	4,00	18,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,3	12,8	0,17	0,03	1,02	5,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,49	0,06	3,19	15,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,49	4,00	30,76	179,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,2	44,3	4,47	0,48	30,72	147,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ		15	0,21	0,46	0,92	9,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,4	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ		180	0,52	0,00	60,93	104,76
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,52	0,00	9,95	48,89
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	50,98	55,87
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,45	19,64	142,04	670,63

Полдник

БЛИНЧИКИ С (ПОВИДЛОМ)		110/10	11,48	3,14	34,61	177,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,6	41,6	4,36	0,52	28,21	134,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	8,3 шт.	7,3	7,08	0,68	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	8,40	25,76
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,57	2,88	41,08	103,60
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,48	0,21	0,55	7,18
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,05	6,02	75,69	281,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,01	39,56	297,49	1 308,17

Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180,7	171,7	4,03	13,88	12,40	122,40
КАРТОФЕЛЬ	180,7	168,8	0,32	12,88	12,40	122,40
КАПУСТА БЕЛОКАПАННАЯ	14,3	14,3	0,32	1,28	12,40	122,40
ЛЮК ПЕРИСТАЯ	7,3	7,3	0,10	0,73	12,40	122,40
СВИДЕЦ	28,4	28,4	0,43	1,57	12,40	122,40
ТОМАТЫ С ДАТ	2,0	2,0	0,00	0,40	12,40	122,40
МОРКОВЬ	12,7	12,7	0,13	0,81	12,40	122,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,00	1,94	12,40	122,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	12,40	122,40
СВИДЕЦ	1,8	1,8	0,00	0,65	12,40	122,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,7	142,7	0,00	0,00	12,40	122,40
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,2	2,2	0,08	0,44	12,40	122,40
Т.Е.ФЛЕЙН МРЧЬЕ (2 БАНАНА)	70	67,1	0,71	10,71	188,41	98,87
ТОРТИЛЬЯ И КАПУСТА	40,3	40,3	1,90	0,88	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
КРЫЛА ПИКОРА	8,8	8,8	0,04	0,00	4,00	18,00
ЛЮК ПЕРИСТАЯ	12,8	12,8	0,17	0,00	1,00	10,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,00	1,94	0,00	10,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,49	0,00	1,00	10,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,00	1,94	0,00	10,00



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		190	2,94	6,46	37,07	187,68
КРУПА РИСОВАЯ	28,8	28,2	0,19	0,27	19,42	87,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96,8	96,8	2,73	2,35	4,51	50,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	13,10	14,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,12	0,01	35,74	41,83
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,28	6,65	87,41	298,43
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,01	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ		180	1,20	2,04	14,04	81,15
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА РИСОВАЯ	7,3	7,15	0,05	0,07	4,93	22,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22	0,10	0,01	0,57	2,87
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	8,24	2,34	4,16	70,02
РЫБА МИНТАЙ	66,4	47,8	7,37	0,42	0,00	33,39
МОРКОВЬ	18,67	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5,8	5,8	0,43	0,04	2,82	13,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,07	0,01	0,38	1,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,2	0,19	0,02	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,55	4,19	20,64	130,70
КАРТОФЕЛЬ	217,17	130,3	2,53	0,50	20,60	97,32

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		180	0,10	0,00	44,18	103,70
ПОВИДЛО	21,6	21,6	0,09	0,00	13,83	55,65
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	25,49	27,94
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0,01	0,00	4,86	20,11
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,30	9,01	110,34	515,68
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ		100	2,67	7,18	28,30	131,95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	23,7	23,2	2,34	0,25	16,09	77,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Творог 9,0% жирности	32,3	32,3	0,00	2,82	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,1	0,10	0,01	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0,00	0,00	11,33	12,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,9	1,9	0,05	0,28	0,07	3,79
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,3	1,3	0,16	0,00	0,78	3,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ		20	1,39	1,64	10,71	63,31
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	19,9	1,39	1,64	10,71	63,31
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,83	2,18	41,16	93,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,89	11,00	80,17	288,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,87	27,06	287,72	1 149,76

Обед

КАРТОФЕЛЬ	100	100	1,20	1,20	1,20	1,20
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,89	11,00	80,17	288,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,87	27,06	287,72	1 149,76

Ягодка № 20

00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0

Утверждаю
заведующий
Рожкова О.В.

10609 от 02.12.2024

МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		190	6,92	7,36	42,43	226,84
ПШЕНО	38,5	37,7	4,21	1,20	24,50	127,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,8	62,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,69	2,32	4,44	50,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	13,45	14,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	67,48	88,87
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	3,75	19,03
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	63,73	69,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,73	7,78	124,51	384,63
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,01	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ		180	4,62	3,96	9,74	78,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,5	13,5	1,42	0,17	9,16	43,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	3,10	0,30	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,5	173,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,48	0,00	31,39
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	16,35	12,40	27,26	296,39
ФИЛЕ ПТИЦЫ	108,1	77,9	15,87	3,78	0,00	98,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5	0,00	8,23	0,00	74,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,5	0,12	0,02	0,68	3,39
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,00	0,00	0,32	1,61
КРУПА РИСОВАЯ	38,1	37,3	0,25	0,36	25,69	116,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		60	0,81	4,72	5,71	69,54
СВЕКЛА	60	45	0,66	0,05	3,84	18,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,15	0,02	0,86	4,30
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,00	0,00	1,01	5,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,65	0,00	41,86

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	79,89	100,22
ЯБЛОКИ	36,4	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	76,47	83,81
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,13	21,66	149,92	674,29

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ		60	4,50	5,88	44,64	250,20
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60	4,50	5,88	44,64	250,20
ЧАЙ С САХАРОМ		190	0,10	0,00	48,71	54,36
САХАР ПЕСОК	13,7	13,7	0,00	0,00	48,51	53,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			4,60	5,88	93,35	304,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,86	35,72	377,58	1 410,48

Завтрак II

00,74	00,0	0,40	0,40	100		
00,74	0,80	0,40	0,40	100	101,91	
00,74	0,80	0,40	0,40			

Обед

00,87	0,74	0,00	0,87	087		СУП ДАШУА АШТА ПУО
43,74	0,80	0,17	1,45	13,5	13,5	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ
0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	МАКСИМУМ ВУТ
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	СОЛЬ ПОДСОЛОННАЯ
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	ЯЙЦА
0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	МАКСИМУМ ПОДСОЛОННОЕ РАВНООБНОЕ
00,80	00,72	0,00	00,87	080		ПЛОВ НА ПШЕНИ
00,80	0,00	0,10	0,87	07,9	07,9	МУКА ПШЕНИ
78,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	МАКСИМУМ ПОДСОЛОННОЕ РАВНООБНОЕ
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	ЯЙЦА
0,00	0,00	0,00	0,11	0,11	0,11	МАКСИМУМ
1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТОМАТАР ПУО
0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	КОРНА ПУО
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	СОЛЬ ПОДСОЛОННАЯ
00,84	0,71	0,12	0,87	080		НИРА СЕКОЛПНА
10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	СРЕДА
4,00	0,00	0,00	0,10	1,00	1,00	ЯЙЦА
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТОМАТАР ПУО
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	МАКСИМУМ ПОДСОЛОННОЕ РАВНООБНОЕ



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"		190/5/5	6,27	9,22	23,23	200,36
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28,9	28,3	3,38	1,70	16,97	96,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,1	65,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97	97	2,73	2,36	4,52	50,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	13,10	14,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0,03	4,97	0,05	44,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,10	0,00	46,23	51,64
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	46,03	50,44
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			8,59	9,40	84,06	320,92
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		100	3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			3,00	1,00	4,20	40,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		183	1,38	3,69	6,39	66,59
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46,1	36,6	0,64	0,04	1,67	9,94
КАРТОФЕЛЬ	36,67	22	0,43	0,09	3,48	16,43
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,09	0,01	0,49	2,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,4	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,74	4,45	18,59	125,68
КАРТОФЕЛЬ	185,83	111,5	2,16	0,44	17,62	83,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,9	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		140	9,24	7,82	12,53	132,99
РЫБА МИНТАЙ	89,68	56,5	8,71	0,49	0,00	39,46
МОРКОВЬ	31,25	23,44	0,29	0,02	1,57	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,43	18	0,24	0,04	1,44	7,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,32	4,32	0,00	0,00	0,66	3,31

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	8,86	9,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,01	0,00	87,35	128,24
СОК ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	54	54	0,00	0,00	3,93	15,71
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	76,47	83,81
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,95	28,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,58	16,40	152,18	583,61
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		160	5,83	6,17	35,77	190,90
ПШЕНО	32,4	31,8	3,55	1,02	20,67	107,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,9	52,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80,4	80,4	2,28	1,95	3,74	42,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0,00	0,00	11,33	12,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,57	2,88	41,08	103,60
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,48	0,21	0,55	7,18
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,62	9,23	91,45	363,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,79	36,03	331,89	1 307,95

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма
1	Пшеница	кг	100	1,00	100,00
2	Сахар песок	кг	100	2,50	250,00
3	Вода питьевая	л	100	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	кг	100	2,22	222,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	кг	100	1,99	199,00
6	Кисель из сока натурального	л	180	0,01	1,80
7	Сок плодово-ягодный	л	54	0,00	0,00
8	Сахар песок	кг	21,6	0,00	0,00
9	Крахмал картофельный	кг	9	0,01	0,09
10	Вода питьевая	л	126	0,00	0,00
11	Аскорбиновая кислота	г	0,05	0,00	0,00
12	Пшеница	кг	160	5,83	932,80
13	Пшено	кг	32,4	3,55	115,02
14	Вода питьевая	л	52,9	0,00	0,00
15	Молоко пастер. 2,5% жирности	л	80,4	2,28	183,31
16	Соль йодированная	кг	0,6	0,00	0,00
17	Сахар песок	кг	3,2	0,00	0,00
18	Масло сладко-сливочное несоленое	кг	4	0,02	0,08
19	Хлеб пшеничный	кг	30	2,22	66,60
20	Хлеб пшенично-формовой мука высш. сорт	кг	30	2,22	66,60
21	Какао с молоком	кг	180	3,57	642,60
22	Какао-порошок	кг	2	0,48	0,96
23	Сахар песок	кг	10	0,00	0,00
24	Молоко пастер. 2,5% жирности	л	110	3,09	339,90
25	Вода питьевая	л	80	0,00	0,00
26	Всего за день				2300,00



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		190	4,22	3,67	20,29	117,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,8	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15,5	15,2	1,53	0,16	10,54	50,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	5,32	5,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,12	0,01	35,74	41,83
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,56	3,86	70,63	227,93
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,01	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)		180	1,89	2,06	14,22	83,13
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,3	7,1	0,64	0,08	4,61	21,70
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		200/70/130	21,22	6,76	21,19	238,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,9	13,9	0,35	2,03	0,48	27,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ ПТИЦЫ	88,7	87,8	17,89	4,26	0,00	110,72
КАРТОФЕЛЬ	142,67	85,6	1,66	0,33	13,53	63,93
МОРКОВЬ	47,47	35,6	0,45	0,04	2,39	12,09

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,5	5,6	0,16	0,01	0,35	2,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ		180	0,52	0,00	60,93	104,76
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,52	0,00	9,95	48,89
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	50,98	55,87
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,84	9,26	123,66	556,24

Полдник

БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	2,61	2,06	24,91	92,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2,05	0,24	13,22	63,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	9,91	10,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,16	0,14	0,26	2,99
Творог 9,0% жирности	8,8	8,8	0,00	0,77	0,00	0,00
ДРОЖКИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,11	0,11	66,30	82,15
ЯБЛОКИ	27,8	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	63,73	69,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,7	155,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,72	2,17	91,21	174,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,52	15,69	295,30	1 005,78

II Завтрак

00,74	0,50	0,40	0,40	100		
00,74	0,50	0,40	0,40	100		
00,74	0,50	0,40	0,40			

Обед

01,33	14,33	5,06	1,69	180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЦОВОМ
00,33	4,33	0,31	1,05	34	00	КАРТОФЕЛЬ
00,33	0,00	1,75	0,00	1,3	1,3	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ
01,70	4,97	0,08	0,94	1,1	1,3	КАРТОФЕЛЬ
0,87	0,46	0,07	0,10	1,4	0,87	МОРКОВЬ
0,85	0,34	0,07	0,10	1,2	0,8	ЛУК ПЕРЕЦОВЫЙ
0,00	0,00	0,00	0,00	1,4	1,4	КОРНИ НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ
0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
04,883	21,12	6,78	2,22	200		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОРЕХАМИ
01,77	9,48	2,00	0,55	1,00	1,00	САЛАТ ПИЩЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ
01,81	2,50	0,07	0,44	4,3	4,3	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ
0,00	0,00	0,00	0,00	4,17	4,17	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	0,4	КОРНИ НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ
110,72	0,00	4,38	17,69	87,8	87,8	СЫР ТУШЕНАЯ
01,00	10,00	0,00	1,00	82,8	142,81	КАРТОФЕЛЬ
00,27	0,00	0,04	0,48	0,24	41,41	МОРКОВЬ



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		85	2,03	7,42	1,11	72,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4	1,36	0,13	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,2	23,2	0,65	0,56	1,08	12,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0,00	3,68	0,00	33,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	0,00	4,20	4,20	54,60
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	60	0,00	4,20	4,20	54,60
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		45	4,64	7,27	15,09	144,85
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,32	2,95	0,00	36,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		190	0,63	0,26	71,24	93,81
ШИПОВНИК СУХОЙ	19	19	0,63	0,26	3,97	20,09
САХАР ПЕСОК	19	19	0,00	0,00	67,27	73,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,52	19,33	106,24	435,04
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		100	3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			3,00	1,00	4,20	40,00
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		180/3	2,54	3,71	12,37	89,19
СВЕКЛА	38,4	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,35	0,07	2,84	13,44
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,46	0,14	3,03	20,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,00	0,00	0,34	1,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0,00	0,00	2,48	2,72
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,1	144,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,10	0,57	0,14	7,79

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,40	6,00	33,60	218,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	61,22	60	7,33	1,51	39,58	191,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/40	18,39	12,05	3,19	222,14
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	103,03	102	17,71	3,66	0,00	125,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,36	0,04	2,31	11,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0,04	6,72	0,07	60,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,28	1,63	0,38	22,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,00	0,00	0,43	2,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА МОРКОВНАЯ		50	0,61	2,49	6,47	46,10
МОРКОВЬ	53,6	40,2	0,50	0,04	2,69	13,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,2	0,11	0,02	0,65	3,26
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,00	0,00	1,01	5,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	2,12	2,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	79,89	100,22
ЯБЛОКИ	36,4	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	76,47	83,81
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,29	24,83	162,84	805,76
Полдник						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ		130	10,18	6,95	73,71	359,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	67,82	67,82	7,10	0,85	45,99	219,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,38 шт.	2,97	2,88	0,28	0,00	0,00
ДРОЖОКИ	0,66	0,66	0,08	0,01	0,01	0,49
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	8,50	9,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,27	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ПОВИДЛО	30	30	0,12	0,00	19,21	77,29
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	35,18	85,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	29,74	32,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,95	9,13	108,89	444,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,76	54,29	382,17	1 725,62



10/09/2024

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"		190/5/5	6,28	8,01	35,51	200,70
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,5	29	3,46	1,75	17,38	99,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,8	66,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	99,5	99,5	2,80	2,42	4,64	52,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	13,45	14,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	46,23	51,64
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	46,03	50,44
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,60	8,19	96,34	321,26
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,01	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ		180	1,30	2,07	14,58	84,02
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА РИСОВАЯ	7,35	7,2	0,05	0,07	4,96	22,42
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ		70	11,03	10,90	10,31	183,23
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,3	51	9,21	7,92	0,00	107,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,90	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		70	1,93	2,21	10,45	69,64
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	17,2	16,8	1,92	0,21	10,43	51,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		70	1,58	1,94	12,31	52,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,3	80,3	1,41	0,08	3,66	21,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МОРКОВЬ	1,87	1,4	0,02	0,00	0,10	0,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,3	2,8	0,04	0,01	0,22	1,12
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,00	0,00	0,26	1,30
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0,00	0,00	7,44	8,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,01	0,00	87,35	128,24
СОК ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	54	54	0,00	0,00	3,93	15,71
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	76,47	83,81
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,95	28,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,06	17,56	162,32	647,70
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		100	1,60	7,50	44,88	110,93
Творог 9,0% жирности	41,5	41,5	0,00	3,63	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	4,6	4,6	0,46	0,05	3,12	14,90
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0,00	0,00	38,24	41,90
МОРКОВЬ	18,4	13,8	0,17	0,01	0,92	4,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,1	0,10	0,01	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8	0,39	0,34	0,64	7,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,00	0,00	27,03
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,1	3,1	0,40	0,00	1,85	8,98
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,1	3,1	0,08	0,46	0,11	6,20
СОУС МОЛОЧНЫЙ		30	0,76	2,82	2,76	39,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,57	2,88	41,08	103,60
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,48	0,21	0,55	7,18
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,93	13,20	88,72	253,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,99	39,35	357,18	1 269,84



МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		190	5,65	6,49	37,80	194,55
КРУПА МАННАЯ	29,2	29,2	2,92	0,31	19,83	94,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,4	63,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96,2	96,2	2,71	2,34	4,48	50,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	13,45	14,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/8	0,12	0,01	35,74	41,83
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,99	6,68	88,14	305,30
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,01	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		180	2,75	3,58	18,08	115,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,7	16,7	1,75	0,21	11,32	54,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,1	0,10	0,01	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,1	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА		70	12,89	9,34	11,17	181,03
ФИЛЕ ПТИЦЫ	71,94	51,8	10,55	2,51	0,00	65,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,06	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		130	2,26	6,38	12,29	122,23
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,34	1,97	0,46	26,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,43	0,05	2,78	13,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,6	40,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	69,33	41,6	0,81	0,16	6,58	31,07
МОРКОВЬ	18,67	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,07	0,01	0,42	2,07
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,3	23,4	0,41	0,02	1,07	6,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ		180	0,52	0,00	60,93	104,76
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,52	0,00	9,95	48,89
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	50,98	55,87
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,63	19,74	129,79	653,18
Полдник						
ПРЯНИКИ		60	3,54	2,82	45,00	219,60
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,54	2,82	45,00	219,60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		190	0,19	0,19	26,51	109,25
ЯБЛОКИ	38,4	38	0,15	0,15	3,61	17,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	163,4	163,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	22,8	22,8	0,00	0,00	80,72	88,46
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,73	3,01	71,51	328,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,75	29,83	299,24	1 334,33

Ужин						
КОТЛЕТЫ ПШЕНИЧНЫЕ НА БРОНДЕ	10	12,89	0,34	11,71	18,10	181,00
ПШЕНИКА						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,80	0,00	18,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	50	50	0,70	0,10	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТРИНИН-ВАР ВЫСШ.СОРТ	18,1	18,1	0,70	0,10	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ПШЕНИЧНЫЕ НА БРОНДЕ	10	12,89	0,34	11,71	18,10	181,00
ПШЕНИКА						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,80	0,00	18,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	50	50	0,70	0,10	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТРИНИН-ВАР ВЫСШ.СОРТ	18,1	18,1	0,70	0,10	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ПШЕНИЧНЫЕ НА БРОНДЕ	10	12,89	0,34	11,71	18,10	181,00
ПШЕНИКА						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,80	0,00	18,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	50	50	0,70	0,10	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТРИНИН-ВАР ВЫСШ.СОРТ	18,1	18,1	0,70	0,10	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00

Утверждаю
 заведующий
 Рожкова О.В.

10/06/2024

МЕНЮ

Сад 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	190		4,22	3,67	20,29	117,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,8	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15,5	15,2	1,53	0,16	10,54	50,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	5,32	5,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,10	0,00	46,23	51,64
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	46,03	50,44
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			6,54	3,85	81,12	237,74
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			3,00	1,00	4,20	40,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180/3		1,31	4,12	13,46	79,58
КАРТОФЕЛЬ	27,67	16,6	0,32	0,07	2,63	12,40
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,8	14,2	0,25	0,01	0,65	3,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
СВЕКЛА	39,2	29,4	0,43	0,03	2,51	11,98
МОРКОВЬ	12,27	9,2	0,12	0,01	0,61	3,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,48	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	6,37	6,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,3	142,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,09	0,51	0,12	6,99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,73	4,36	18,50	124,46
КАРТОФЕЛЬ	184,83	110,9	2,15	0,43	17,54	82,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,56	0,49	0,93	10,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		8,25	2,58	3,96	71,48
РЫБА МИНТАЙ	76,4	48,1	7,42	0,42	0,00	33,59
МОРКОВЬ	18,67	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,39	0,03	2,58	12,17

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3	0,07	0,01	0,42	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,2	0,19	0,02	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		180	0,10	0,00	44,18	103,70
ПОВИДЛО	21,6	21,6	0,09	0,00	13,83	55,65
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	25,49	27,94
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0,01	0,00	4,86	20,11
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,60	11,50	107,42	509,33

Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	1,42	13,74	40,68	120,64
Творог 9,0% жирности	100	100	0,00	8,73	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,36	0,16	8,82	42,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/15 шт.	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	31,86	34,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,84	0,00	43,60
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ		20	1,39	1,64	10,73	63,38
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	19,92	1,39	1,64	10,73	63,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	35,18	85,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	29,74	32,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,58	17,56	86,59	269,71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,72	33,91	279,33	1 056,78

Обед

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	31,86	34,92
МОЛОКО ПASTEP. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	29,74	32,59
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ	20	19,92	1,39	1,64	10,73	63,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,84	0,00	43,60
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/15 шт.	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,36	0,16	8,82	42,12
Творог 9,0% жирности	100	100	0,00	8,73	0,00	0,00
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	1,42	13,74	40,68	120,64
			5,58	17,56	86,59	269,71



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190/5/5		7,08	6,66	41,56	216,43
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	38,8	38	4,35	0,48	23,59	116,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,4	63,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96,2	96,2	2,71	2,34	4,48	50,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	13,45	14,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180		0,25	0,18	68,20	92,90
ЯБЛОКИ	44,8	44,35	0,17	0,17	4,22	20,21
ЛИМОН	14,4	8,64	0,08	0,01	0,25	2,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	63,73	69,84
			9,55	7,02	124,36	378,25
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,01	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180		4,12	3,26	14,05	102,17
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,7	14,4	3,21	0,22	7,27	43,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРА ЦЫПЛЕНКА	70		11,68	2,63	6,42	96,52
ФИЛЕ ПТИЦЫ	53,03	52,5	10,70	2,55	0,00	66,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,2	13,2	0,98	0,08	6,42	30,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,75	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,97	5,23	23,53	114,87
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,8	143	2,49	0,14	6,52	38,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,08	0,01	0,44	2,21

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,13	0,02	0,73	3,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	13,81	15,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,00	0,00	0,26	1,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	67,48	88,87
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	3,75	19,03
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	63,73	69,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,57	11,80	138,80	532,54
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	3,60	3,00	27,20	152,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,08	0,01	0,49	2,30
ДРОЖЖИ	1,07	1,07	0,14	0,02	0,02	0,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0,00	0,00	12,64	13,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,21	3,21	0,02	2,57	0,03	23,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0,05	0,01	1,13	4,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,00	0,00	14,55	58,20
СОК ФЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	200	0,00	0,00	14,55	58,20
			3,60	3,00	41,75	210,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,12	22,22	314,71	1 167,99

37,12 22,22 314,71 1 167,99

II Завтрак

00,74	0,80	0,40	0,40	100		РЕКО ОБЕЖЕ
00,74	0,80	0,40	0,40	100	107,01	РЕКОМ
00,74	0,80	0,40	0,40			

Обед

102,72	14,08	3,28	4,72	180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ
99,28	13,64	3,14	4,70	36	69	КАРТОФЕЛЬ
88,43	12,17	2,52	3,71	144	147	ТОПОК ЯБЛОНЬ
86,2	10,97	2,51	3,70	12	4,9	ЛУК ПЕРЦЫ
44,2	6,49	1,01	2,09	12	0,8	МОРОЖЕ
37,26	0,00	2,88	0,00	3,0	3,0	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ
30,0	0,00	0,00	0,00	120,0	120,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
0,00	0,00	0,00	0,00	5	5	СОЛЬ ПОДСОЛНЕЧНАЯ
98,92	8,42	2,83	11,88	70		ФРИКАДЕЛЬКИ НА БРОННЕРЕ УЛИЧЕНКА
90,50	0,00	2,83	10,70	3,0	40,00	МАКЕ ТИШКА
38,30	0,42	1,08	0,98	13,2	13,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-БОБОВОМ МУКА
0,00	0,00	0,00	0,00	18,78	18,78	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	0,8	СОЛЬ ПОДСОЛНЕЧНАЯ
114,82	23,52	0,23	2,92	130		КАПУСТА ТУШЕНАЯ
28,84	0,52	0,14	2,48	143	17,8	КАПУСТА БЕЛОКАПАННАЯ
48,98	0,00	0,00	0,00	8,2	8,2	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ
2,21	0,01	0,08	0,08	8,8	8,8	МОРОЖЕ