

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 20

«Ягодка» ст. Советской

Рожкова О.В.

Приказ № 06 от 02.12.2024г.



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1,5 - 3 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

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

Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «ДеЛи принт» 2012. - 584 с.



## МЕНЮ

## Ясли 10 часов

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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		50	0,00	3,50	3,50	45,50
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	50	0,00	3,50	3,50	45,50
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		150/7	0,04	0,00	24,86	27,65
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	24,78	27,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,45</b>	<b>12,20</b>	<b>58,09</b>	<b>287,92</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		100	3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		153/3	1,09	3,45	11,55	68,10
КАРТОФЕЛЬ	21,53	12,92	0,25	0,05	2,05	9,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,08	0,01	0,49	2,41
СВЕКЛА	34,13	25,6	0,37	0,03	2,18	10,43
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,16	2,16	0,00	0,00	0,33	1,66
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,90	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	5,32	5,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		60	7,49	9,22	7,07	142,27
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	39,67	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5,1	5	0,04	0,05	3,44	15,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96



МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>110</b>	<b>2,52</b>	<b>3,06</b>	<b>17,23</b>	<b>108,14</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25,3	24,8	2,50	0,26	17,20	82,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,6	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		<b>8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>0,48</b>	<b>6,14</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6	0,06	0,01	0,41	1,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,1	6,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,1	2,1	0,05	0,31	0,07	4,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>50,78</b>	<b>87,30</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,44	0,00	8,29	40,74
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	42,49	46,56
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>15,16</b>	<b>16,43</b>	<b>109,88</b>	<b>520,37</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БЛИНЧИКИ С (ПОВИДЛОМ)</b>		<b>55/5</b>	<b>2,29</b>	<b>1,24</b>	<b>21,72</b>	<b>93,84</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,8	20,8	2,18	0,26	14,10	67,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	0,09	0,09	0,01	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
САХАР ПЕСОК	1,25	1,25	0,00	0,00	4,42	4,85
повидло	5	5	0,02	0,00	3,20	12,88
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>3,07</b>	<b>2,44</b>	<b>33,16</b>	<b>86,41</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,48	0,21	0,55	7,18
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	28,32	31,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,36</b>	<b>3,68</b>	<b>54,88</b>	<b>180,25</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,97</b>	<b>33,31</b>	<b>227,05</b>	<b>1 028,54</b>

Обед						
БОЛШЕ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ						
КАРТОФЕЛЬ						
КАПУСТА БЕЛОКАПАННАЯ						
ЛУК ПЕРЧАТЫЙ						
СВЕЖАЯ						
ТОМАТАН ТРАТА						
МЯСЦО						
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ						
САХАР ПЕСОК						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ						
ТЕФЕЛИН МЯСЦО (2 БАНАНА)						
ТОБЛЕЯНА 1 КАПУСТА						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
КАПУСТА ПИЩЕВАЯ						
ЛУК ПЕРЧАТЫЙ						
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ						
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ						
ТОБЛЕЯНА 1 КАПУСТА						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
КАПУСТА ПИЩЕВАЯ						
ЛУК ПЕРЧАТЫЙ						
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ						
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ						



*10609 от 02.12.2024г*

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	2,40	4,54	29,33	143,83
КРУПА РИСОВАЯ	22,76	22,3	0,16	0,21	15,36	69,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,22	1,92	3,68	41,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	10,27	11,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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		150/8/4	0,06	0,00	23,52	26,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	23,37	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	3,8	2,3	0,02	0,00	0,07	0,76
			<b>4,68</b>	<b>4,72</b>	<b>67,45</b>	<b>239,61</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,1	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ		150	1,07	1,71	12,08	69,56
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
КРУПА РИСОВАЯ	6,02	5,9	0,04	0,06	4,06	18,37
МОРКОВЬ	8,27	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		60	7,11	2,03	3,58	60,28
РЫБА МИНТАЙ	56,9	41	6,32	0,36	0,00	28,63
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,37	0,03	2,43	11,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,2	0,19	0,02	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		110	2,15	3,39	17,42	109,01



КАРТОФЕЛЬ	183,33	110	2,13	0,43	17,39	82,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ</b>		<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>36,81</b>	<b>86,41</b>
ПОВИДЛО	18	18	0,07	0,00	11,52	46,38
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	21,24	23,28
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,25	5,25	0,01	0,00	4,05	16,75
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,25	143,25	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>13,92</b>	<b>7,51</b>	<b>92,66</b>	<b>433,68</b>

### Полдник

<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ</b>		<b>80</b>	<b>2,19</b>	<b>5,48</b>	<b>23,33</b>	<b>104,54</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	19,1	18,7	1,88	0,20	12,97	62,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,8	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Творог 9,0% жирности	26,1	26,1	0,00	2,28	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,1	0,10	0,01	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	9,56	10,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,6	1,6	0,04	0,23	0,06	3,20
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,2	1,2	0,16	0,00	0,72	3,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
<b>МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ</b>		<b>15</b>	<b>1,04</b>	<b>1,23</b>	<b>8,02</b>	<b>47,40</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	14,9	1,04	1,23	8,02	47,40
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>2,31</b>	<b>1,82</b>	<b>29,31</b>	<b>71,42</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	24,78	27,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,54</b>	<b>8,53</b>	<b>60,66</b>	<b>223,36</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,54</b>	<b>21,16</b>	<b>230,57</b>	<b>943,65</b>

### Обед

КАРТОФЕЛЬ	180	107	2,13	0,43	17,39	82,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ</b>		<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>36,81</b>	<b>86,41</b>
ПОВИДЛО	18	18	0,07	0,00	11,52	46,38
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	21,24	23,28
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,25	5,25	0,01	0,00	4,05	16,75
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,25	143,25	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>13,92</b>	<b>7,51</b>	<b>92,66</b>	<b>433,68</b>



Итого: 106/09 от 02.12.2024г.

## МЕНЮ

## Ясли 10 часов

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,48	6,80	33,50	187,99
ПШЕНО	30,31	29,7	3,32	0,95	19,30	100,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,13	1,84	3,54	39,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	10,62	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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		170	0,56	0,23	31,52	48,62
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,56	0,23	3,55	17,97
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0,00	0,00	27,97	30,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>8,26</b>	<b>7,21</b>	<b>79,62</b>	<b>305,53</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,1	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ		150	1,32	3,07	8,10	65,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11,25	11,25	1,18	0,15	7,62	36,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,1	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,90	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	9,30	4,26	2,30	84,55
ФИЛЕ ПТИЦЫ	41,92	41,5	8,46	2,02	0,00	52,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,2	0,19	0,02	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,9	13,9	0,39	0,34	0,65	7,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,71	4,62	24,04	148,76
КРУПА РИСОВАЯ	40,4	39,6	0,27	0,39	27,28	123,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0,03	4,08	0,04	37,01



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	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,12	0,12	55,96	71,86
ЯБЛОКИ	30,26	29,96	0,12	0,12	2,85	13,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	53,11	58,20
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>17,77</b>	<b>17,17</b>	<b>118,88</b>	<b>548,13</b>

<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,10	0,00	35,61	40,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			<b>3,10</b>	<b>3,92</b>	<b>65,37</b>	<b>206,80</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,53</b>	<b>28,70</b>	<b>273,67</b>	<b>1 107,46</b>





## МЕНЮ

### Ясли 10 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС"		150	4,09	6,16	30,56	149,14
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20,82	20,4	2,43	1,22	12,23	69,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,2	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,2	58,2	1,64	1,42	2,71	30,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0,00	0,00	15,58	17,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
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		170/15	0,04	0,00	26,99	29,98
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6	0,00	0,00	26,91	29,49
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,8	140,8	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>6,35</b>	<b>6,34</b>	<b>72,15</b>	<b>248,04</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		100	3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ		150/3	1,12	2,87	5,22	52,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,8	29,4	0,51	0,03	1,34	7,98
КАРТОФЕЛЬ	29,5	17,7	0,34	0,07	2,80	13,22
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	5,9	0,08	0,01	0,47	2,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,9	2,9	0,08	0,43	0,10	5,79
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,33	3,87	15,71	107,30
КАРТОФЕЛЬ	156,75	94,05	1,82	0,37	14,87	70,25
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,38	17,38	0,49	0,42	0,81	9,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,85	3,85	0,02	3,08	0,03	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	9,09	2,54	5,21	79,95
РЫБА МИНТАЙ	80,95	51	7,87	0,45	0,00	35,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,15	0,13	0,23	2,62



ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО</b>		<b>150</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>72,80</b>	<b>106,88</b>
СОК ФЛОВОДО - ЯГОДНЫЙ	45	45	0,00	0,00	3,28	13,10
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	63,73	69,84
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5	0,01	0,00	5,79	23,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>16,06</b>	<b>9,66</b>	<b>121,71</b>	<b>455,44</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>		<b>130</b>	<b>5,09</b>	<b>6,15</b>	<b>29,64</b>	<b>169,24</b>
ПШЕНО	26,33	25,8	2,88	0,82	16,77	87,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	78	78	2,19	1,89	3,63	40,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	9,21	10,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,48</b>	<b>0,12</b>	<b>9,74</b>	<b>45,94</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>3,07</b>	<b>2,44</b>	<b>33,16</b>	<b>86,41</b>
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,48	0,21	0,55	7,18
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	28,32	31,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>9,64</b>	<b>8,71</b>	<b>72,54</b>	<b>301,59</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,05</b>	<b>25,71</b>	<b>270,60</b>	<b>1 045,07</b>

## II Завтрак

40,00	4,20	1,00	3,00	100	PROKLENA
24,00	4,20	2,00	2,00	100	PIKLENA 2.5% ЖИРНОСТИ
40,00	4,20	1,00	3,00		

## Обед

32,88	6,22	2,87	1,12	1503	ЛИН ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ
7,88	1,34	0,00	0,51	28,4	КАПУСТА БЕЛОКАПАННАЯ
12,22	2,90	0,00	0,34	17,1	КАПУСТА СЕЛЕРОВАЯ
2,21	0,49	0,01	0,10	1,4	МОРКОВЬ
2,22	0,47	0,01	0,10	1,1	ПЕРЦАТЫЙ
21,24	2,00	2,22	0,91	2,0	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ
0,00	0,00	0,00	0,00	11,1	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
0,00	0,00	0,00	0,00	1	КОРЬ КОРИАНДАННАЯ
0,10	0,10	0,43	0,00	2,0	СЫР ТЯЖЕЛЫЙ КОРИАНДАН
107,50	18,71	2,87	2,22	110	ПИРЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ
10,12	1,80	0,21	1,22	84,00	КАПУСТА
8,11	0,81	0,42	0,49	17,38	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ
21,24	0,00	2,08	0,02	2,88	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ
0,00	0,00	0,00	0,00	1	КОРЬ КОРИАНДАННАЯ
72,88	2,21	2,84	8,08	60	ШНЦЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ
38,88	0,00	0,40	1,81	60,00	ПШЕНО
2,88	0,00	0,02	0,14	10	САХАР ПЕСОК
2,88	0,21	0,12	0,12	8	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ





## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	2,97	3,75	9,15	70,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,96	2,55	4,89	55,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	4,25	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
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		170/5	0,06	0,01	33,83	39,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,5	9,5	0,00	0,00	33,64	36,86
ЛИМОН	11,1	6,6	0,06	0,01	0,19	2,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,4	142,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,25</b>	<b>3,94</b>	<b>57,58</b>	<b>178,49</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,1	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ( С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)		150	1,56	1,71	11,86	69,26
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,02	5,9	0,53	0,06	3,83	18,03
МОРКОВЬ	8,43	6,32	0,08	0,01	0,43	2,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,31	3,89	15,68	107,22
КАРТОФЕЛЬ	156,83	94,1	1,82	0,37	14,88	70,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,47	0,40	0,77	8,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,06	8,00	9,59	155,16
ФИЛЕ ПТИЦЫ	44,8	44,4	9,04	2,15	0,00	55,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,44	0,38	0,73	8,17







**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.</b>		65	1,46	6,89	0,81	66,42
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт.	1	0,97	0,10	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>		40	0,00	2,80	2,80	36,40
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	40	0,00	2,80	2,80	36,40
<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>		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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		150	0,49	0,20	38,54	54,66
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	3,13	15,86
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	35,41	38,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>8,44</b>	<b>17,32</b>	<b>69,41</b>	<b>359,76</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>		100	3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ</b>		150/3	2,13	3,46	11,72	79,87
СВЕКЛА	31,33	23,5	0,34	0,02	2,01	9,57
КАРТОФЕЛЬ	28	16,8	0,33	0,07	2,66	12,55
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ФАСОЛЬ	5,9	5,9	1,20	0,12	2,48	16,71
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	5,9	0,08	0,01	0,47	2,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,00	0,00	0,32	1,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,00	2,80	0,00	25,29
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	3,19	3,49
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,9	2,9	0,08	0,43	0,10	5,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		110	6,26	5,08	28,44	184,53
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	51,8	50,8	6,21	1,28	33,50	162,12



ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ</b>		<b>50/50</b>	<b>5,46</b>	<b>5,80</b>	<b>7,85</b>	<b>112,56</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0,01	0,00	0,04	0,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	28,2	27,9	4,84	1,00	0,00	34,37
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,1	0,06	0,08	5,58	25,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,2	15,2	0,20	0,03	1,21	6,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,19	0,00	28,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,2	0,19	0,02	0,00	0,00
<b>ИКРА МОРКОВНАЯ</b>		<b>30</b>	<b>0,37</b>	<b>1,49</b>	<b>4,03</b>	<b>27,85</b>
МОРКОВЬ	32,13	24,1	0,30	0,02	1,61	8,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	4,9	0,07	0,01	0,39	1,95
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,00	0,00	0,61	3,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	1,42	1,55
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>55,96</b>	<b>71,88</b>
ЯБЛОКИ	30,3	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	53,11	58,20
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>17,85</b>	<b>16,33</b>	<b>130,77</b>	<b>585,11</b>

### Полдник

<b>ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ</b>		<b>65/5</b>	<b>4,64</b>	<b>4,16</b>	<b>32,24</b>	<b>172,50</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34,15	34,15	3,58	0,43	23,15	110,64
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,15	34,15	0,96	0,82	1,59	17,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,15	34,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОКИ	0,33	0,33	0,04	0,01	0,01	0,24
САХАР ПЕСОК	1,21	1,21	0,00	0,00	4,29	4,69
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,64	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,90	0,00	26,16
ПОВИДЛО	5	5	0,02	0,00	3,20	12,88
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>2,31</b>	<b>1,82</b>	<b>29,31</b>	<b>71,42</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	24,78	27,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>6,95</b>	<b>5,98</b>	<b>61,55</b>	<b>243,92</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,24</b>	<b>40,63</b>	<b>265,93</b>	<b>1 228,79</b>



*Рожкова*

*106/09 от 02.12.2024*


**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"		150/5/5	4,06	6,15	30,38	148,11
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20,51	20,1	2,40	1,21	12,05	68,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,2	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,2	58,2	1,64	1,42	2,71	30,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0,00	0,00	15,58	17,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
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		170	0,04	0,00	26,28	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0,00	0,00	26,20	28,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,1	138,1	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>6,32</b>	<b>6,33</b>	<b>71,26</b>	<b>246,23</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,1	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ		150/5	1,08	1,70	12,14	69,78
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
КРУПА РИСОВАЯ	6,1	6	0,04	0,06	4,13	18,68
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ		60	9,04	10,35	8,93	164,96
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55,12	41,34	7,46	6,41	0,00	87,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,87	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		60	1,66	1,86	8,96	59,38
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	14,69	14,4	1,65	0,18	8,94	44,14



ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,56	46,56	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,88	0,02	15,24
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>60</b>	<b>1,33</b>	<b>2,12</b>	<b>10,26</b>	<b>47,65</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	85,95	68,76	1,20	0,07	3,13	18,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
МОРКОВЬ	1,8	1,2	0,02	0,00	0,08	0,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,86	2,4	0,03	0,00	0,19	0,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,72	0,72	0,08	0,01	0,49	2,33
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	6,37	6,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО</b>		<b>150</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>72,80</b>	<b>106,88</b>
СОК ФЛОВОДО - ЯГОДНЫЙ	45	45	0,00	0,00	3,28	13,10
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	63,73	69,84
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5	0,01	0,00	5,79	23,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>16,63</b>	<b>16,41</b>	<b>135,86</b>	<b>557,07</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ</b>		<b>80</b>	<b>1,26</b>	<b>6,02</b>	<b>35,80</b>	<b>89,00</b>
Творог 9,0% жирности	33,2	33,2	0,00	2,90	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	3,7	3,7	0,37	0,04	2,51	11,99
САХАР ПЕСОК	8,6	8,6	0,00	0,00	30,45	33,37
МОРКОВЬ	14,8	11,1	0,14	0,01	0,75	3,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,1	11,1	0,31	0,27	0,51	5,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,32	0,00	1,49	7,25
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,07	0,37	0,09	5,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,50</b>	<b>1,87</b>	<b>1,85</b>	<b>26,23</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>3,07</b>	<b>2,44</b>	<b>33,16</b>	<b>86,41</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,48	0,21	0,55	7,18
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	28,32	31,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>4,83</b>	<b>10,33</b>	<b>70,81</b>	<b>201,64</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,18</b>	<b>33,47</b>	<b>287,73</b>	<b>1 051,94</b>







СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)</b>		<b>110</b>	<b>2,18</b>	<b>5,00</b>	<b>12,00</b>	<b>106,08</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,21	1,21	0,28	16,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,8	24,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	66	39,6	0,77	0,16	6,26	29,58
МОРКОВЬ	29,33	22	0,28	0,02	1,47	7,47
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,7	13,2	0,17	0,03	1,05	5,25
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33	26,4	0,47	0,03	1,20	7,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>50,78</b>	<b>87,30</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,44	0,00	8,29	40,74
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	42,49	46,56
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>19,06</b>	<b>15,98</b>	<b>109,47</b>	<b>544,64</b>

### Полдник

<b>ПРЯНИКИ</b>		<b>30</b>	<b>1,77</b>	<b>1,41</b>	<b>22,50</b>	<b>109,80</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>55,96</b>	<b>71,88</b>
ЯБЛОКИ	30,3	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	53,11	58,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>1,89</b>	<b>1,53</b>	<b>78,46</b>	<b>181,68</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,14</b>	<b>23,23</b>	<b>276,09</b>	<b>1 035,48</b>

### Обед

00,74	08,8	04,0	04,0	100		РЕЛОКО СВЕЖИЕ
00,74	08,8	04,0	04,0	100		РЕЛОКО
00,74	08,8	04,0	04,0			
08,80	00,81	08,5	5,21	180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЛИНАРИ
08,80	04,9	0,11	7,46	12,9	0,9	МУКА ТРИХИНАЯ ВЫСШ.СОРТ
08,80	0,01	0,20	0,01	1,8	1,8	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ
08,80	0,00	0,00	0,10	0,1	0,00	РИЗА КАРПИОНЕ (В.Т.)
08,80	0,00	0,00	0,00	21,8	0,12	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
08,80	0,00	0,00	0,00	0,4	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ
14,22	4,24	0,18	0,28	30	30	КАРТОФЕЛЬ
14,2	0,40	0,00	0,08	8	8	МОРКОВЬ
08,8	0,00	0,00	0,00	8	1,1	ЛУК РЕПЧАТЫЙ
08,80	0,00	0,00	0,00	1,8	0,1	МАСЛО ПОДСОЛОННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ
08,80	0,00	0,00	0,00	112,8	112,8	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
08,80	08,8	5,8	10,85	80		КОТЛЕТЫ ПАРНЫЕ ИЗ БРОИДЕР
08,80	0,00	5,18	0,04	14,4	0,17	ПШЕНИКА
08,80	0,00	0,00	0,04	14,4	0,17	ЯЙЦА ТРИХИ
14,24	0,00	0,00	0,80	10,8	10,8	ХЛЕБ ТРИХИНА-ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ
08,80	0,00	0,00	0,00	18,8	18,8	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
14,17	0,00	0,00	0,00	2,4	2,4	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ
14,17	0,00	0,00	0,00	8	8	САХАР ПШЕНИЧНО-КОРИЧНЕВЫЙ
14,17	0,00	0,00	0,00	1,8	1,8	МАСЛО ПОДСОЛОННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ



**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>	150		4,14	3,88	17,19	109,24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	11,84	11,8	1,17	0,13	8,04	38,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,96	2,55	4,89	55,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	4,25	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	170/8		0,04	0,00	49,30	54,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13,9	13,9	0,00	0,00	49,22	53,93
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
			<b>6,40</b>	<b>4,06</b>	<b>81,09</b>	<b>232,58</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>	100		3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>	150/3		1,05	3,44	11,59	68,36
СВЕКЛА	32	24	0,35	0,02	2,05	9,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,23	0,05	1,90	8,96
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,00	0,00	0,89	3,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,90	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	5,32	5,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	110		2,33	3,92	15,72	107,70
КАРТОФЕЛЬ	156,83	94,1	1,82	0,37	14,88	70,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,4	17,4	0,49	0,43	0,81	9,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>	60		7,07	2,02	3,58	60,28
РЫБА МИНТАЙ	65,08	41	6,32	0,36	0,00	28,63
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07



ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,37	0,03	2,43	11,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	0,15	0,15	0,01	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>12,17</b>	<b>57,43</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,22</b>	<b>10,60</b>	<b>50,99</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ</b>		<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>36,81</b>	<b>86,41</b>
ПОВИДЛО	18	18	0,07	0,00	11,52	46,38
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	21,24	23,28
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,25	5,25	0,01	0,00	4,05	16,75
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,25	143,25	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>14,04</b>	<b>9,76</b>	<b>90,47</b>	<b>431,17</b>

**Полдник**

<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>80</b>	<b>1,14</b>	<b>10,99</b>	<b>32,54</b>	<b>96,52</b>
Творог 9,0% жирности	80	80	0,00	6,98	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1,09	0,14	7,05	33,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	25,49	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,87	0,00	34,88
<b>МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ</b>		<b>20</b>	<b>1,39</b>	<b>1,64</b>	<b>10,73</b>	<b>63,38</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	19,92	1,39	1,64	10,73	63,38
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>2,31</b>	<b>1,82</b>	<b>29,31</b>	<b>71,42</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	24,78	27,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>4,84</b>	<b>14,45</b>	<b>72,58</b>	<b>231,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,28</b>	<b>29,27</b>	<b>248,34</b>	<b>935,07</b>

**Обед**

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,11	1,82	3,49	39,29
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	24,78	27,16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,87	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	25,49	27,94
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1,09	0,14	7,05	33,70
Творог 9,0% жирности	80	80	0,00	6,98	0,00	0,00
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>80</b>	<b>1,14</b>	<b>10,99</b>	<b>32,54</b>	<b>96,52</b>
<b>МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ</b>		<b>20</b>	<b>1,39</b>	<b>1,64</b>	<b>10,73</b>	<b>63,38</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	19,92	1,39	1,64	10,73	63,38
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>2,31</b>	<b>1,82</b>	<b>29,31</b>	<b>71,42</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	24,78	27,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>4,84</b>	<b>14,45</b>	<b>72,58</b>	<b>231,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,28</b>	<b>29,27</b>	<b>248,34</b>	<b>935,07</b>





2024.10.06/9 от 02.12.2024

## МЕНЮ

## Если 10 часов

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150/5/5	5,59	6,23	32,82	179,69
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	30,81	30	3,43	0,38	18,62	91,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,13	1,84	3,54	39,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	10,62	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ		170	0,23	0,17	64,42	87,77
ЯБЛОКИ	42,3	41,9	0,16	0,16	3,99	19,10
ЛИМОН	13,6	8,2	0,07	0,01	0,24	2,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	17	17	0,00	0,00	60,19	65,96
			<b>8,04</b>	<b>6,58</b>	<b>111,84</b>	<b>336,38</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	101,1	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,44	2,73	11,69	85,16
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,58	0,12	4,74	22,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,2	12	2,68	0,18	6,05	36,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА		50	8,34	1,88	4,58	68,88
ФИЛЕ ПТИЦЫ	37,9	37,5	7,64	1,82	0,00	47,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,4	9,4	0,70	0,06	4,58	21,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,3	11,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,52	4,44	19,68	96,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	151,3	121	2,11	0,12	5,52	32,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,26	0,00	38,37
МОРКОВЬ	7,33	5,5	0,07	0,01	0,37	1,87



