



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОББУ

«ЦРР – детский сад «Надежда»

Л.Н. Сатеева Л.Н. Сатеева

«09» января 2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

**муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Центр
развития ребенка – детский сад «Надежда» г. Дальнегорска**

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 1						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140		6,2	7,9	22,5	218,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	22,7	22,5	3,2	0,3	14,8	71,9
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25%	9,3	9,3	2,1	2,2	3,6	47,5
или МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	3	2,6	5	61,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,8	0	34,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	2,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,2	11,7	12,8	78,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	5	7,7	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,5	40,0
СЫР ПОРЦИЯМИ	7,3	7	1,7	2,1	0	26,3
МАСЛО ПОРЦИЯМИ 72,5%	5	5	0,04	4,1	0,065	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,6	25,9	45,365	407,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		1,6	1,8	10,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	1,6	1,8	10,1	59,6
			1,6	1,8	10,1	59,6
Обед						
САЛДАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	40		0,7	2,0	2,7	27,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	27	27	0,5	0,1	1,6	6,7
ЛУК	10,6	9	0,2	0	1,1	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150		4,7	4,4	7,9	83,4
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1,2	0,2	0	12,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,3	8,25	1,2	0,3	0,9	7,2
МОРКОВЬ	14	10,3	0,2	0	6,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,2	0	0,8	1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2	2	0	1,6	0	12,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10	1,9	1,9	0	49,1
СОЛЯНКА С МЯСОМ	180		11,0	26,9	10,6	331,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,26	54,63	7,5	19,6	0	218,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	233	210	3,24	0,2	8,4	45,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	7,1	0	57,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	14,4	0,2	0	1,3	5,7
МОРКОВЬ	12,2	9,3	0,1	0	0,7	3,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150		0,2	0,2	5,6	45,3
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	4,6	21,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	8,1	32,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,1	0,2	7,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,1	0,2	7,6	61,2
			18,7	33,7	34,4	549,0

Полдник						
БУЛОЧКА "КОСИЧКА"	40		4,7	4,8	23,7	157,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27	26	2,8	0,4	18	103,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3,9	26,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06шт	3,3	0,5	0,5	0	6,4
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29	29	1	0,9	1,6	32,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	21,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,5	12,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,0	4,4	8,3	94,3
			9,7	9,2	32,0	251,3
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60		6,9	3,5	3,2	78,3
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	76	54,8	8,5	0,3	0	86,9
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	81,7	54,8	10,9	3,5	0	44,7
или РЫБА НАВАГА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	75	54,8	8,4	0,5	0	56,5
или РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	114,1	54,8	10,2	0,9	0	17,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,1	28,1	0,8	0,7	1,3	41,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	15,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,6	5,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	11,3	1,4	1,3	0,1	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	26,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,5	4,3	21,1	128,1
КАРТОФЕЛЬ	157,54	102	2,5	0,5	20,2	95,5
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	18,4	18,4	0,7	0,6	1,1	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	35,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1	0,0	5,5	22,1
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
ЛИМОН	7,6	4,5	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,0	7,85	36,6	275,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,1	60,5	158,4	1 543,1

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140		3,2	5,4	18,1	123,1
КРУПА МАННАЯ	21,5	21,5	2,1	0,2	14,7	68,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70,9	70,9	2	1,7	3,3	37,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,6	3,5	10,8	90,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,1	78,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7		1,7	2,1		26,3
СЫР	7,3	7	1,7	2,1	0	26,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			8,5	9,5	40,6	347,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	120		0,6	0,1	12,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	120	120	0,6	0,1	12,1	59,6
			0,6	0,1	12,1	59,6
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	40		0,5	1,9	2,8	30,7
КАПУСТА	27	21,3	0,3	0	1,5	7,2
МОРКОВЬ	9	6,2	0,2	0	1,2	5,9
ЯБЛОКИ	13	11,7	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,2	0	10,5
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.	150		5,2	2,8	22,1	84,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	9,8	7	1,3	1,3	0	16,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,07	14	3,1	0,2	6,5	40,6
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
КАРТОФЕЛЬ	40,1	28,1	0,6	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ПЛОВ С МЯСОМ	170		20,0	27,5	36,5	473,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	20	15,6	0	202,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	2,6	0	2,4	0	26,1

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	140		3,68	5,17	12,04	98,41
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	8,4	8,4	1	0,5	5	28,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	87,7	87,7	2,4	2,2	4,10	46,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	2,3	2,4	3,9	47,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,3	31,3	0	0	0,00	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,9	2,2	13,4	85,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0	1,3	6,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,3	92,3	2,6	2,2	4,3	48,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7		1,7	2,1	0,0	26,3
СЫР	7,3	7	1,7	2,1	0,0	26,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КУСОЧКАМИ	5		0,0	4,1	0,0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,58	13,8	40,5	281,1
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120		1,81	1,98	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,4	120	1,81	1,98	13,4	91,1
			1,81	1,98	13,4	91,1
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,8	2,0	4,8	41,3
КАРТОФЕЛЬ	22	13,1	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	21	15,5	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	14	10,3	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13	13	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,3	0	21,0
"ПОМИДОРНИК" СО СМЕТАНОЙ	150		4,10	4,6	11,4	106,4
КУРЫ ПОТРАШЕННЫЕ 1 КАТЕГОРИИ	16,1	12,96	2	2	0	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	10,08	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	38	38	0,4	0	0,9	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	82	49	0,9	0,2	7	32,8
МОРКОВЬ	16,4	9,3	0,2	0	0,8	4,2
КРУПА МАННАЯ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,1	6,1	0,2	0,9	0,2	12,2

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ЯЙЦОМ		60	14,8	7,7	3,8	143,3
РЫБА ГОРБУША НЕРАЗДЕЛАННАЯ	103	102,2	14,6	4,7	0	100,4
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	94	63,2	14,6	4,7	0	100,4
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	101,2	73,9	11,4	0,7	0	51,6
или РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	154	73,9	13,8	1,2	0	65,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,4	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,2	20,1	20,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 ШТ	14	1,5	1,4	18,2	18,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		5	0,5	0	14,0	14,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,25	21,1	128,1
КАРТОФЕЛЬ	170,67	102,4	0	1,9	21,1	21,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	1,8	0,4	14,8	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	2,3	3,9	25,8	25,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,0	0,0	4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,2	18,9	58,7	499,7

Полдник

БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"		40	3,0	3,6	19,4	121,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
ПОВИДЛО	6,4	6,4	0	0	4,1	16,5
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			8,0	8,0	27,7	215,3

Ужин

КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ		170	8,5	12,6	9,7	190,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	128	120	5,7	13,4	0	143,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	37	36,1	0,2	0	1	4,8
СЫР	4	4	0	1,3	0	11,3
МОРКОВЬ	17	15,6	0,6	0	3,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,3	0	21,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	30	20	3,2	3,3	0	42,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,3	1,5	0,4	20,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,3	0	1,9	9,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1	0,0	10,8	44,5
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,2	20,1	94,7
			10,9	12,8	40,6	329,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,5	55,4	180,9	1 416,9

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОГОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ(КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	12,9	16,0	6,2	228,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	120	18,8	17,1	1,1	232,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	1,1	1	1,7	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	5,1	0,1	46,5
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,6	3,5	10,8	90,5
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62,5	62,5	1,7	1,6	2,9	32,8
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	1,7	1,8	2,8	35,1
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,2	0,1	12,0	34,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			24,9	31,2	35,2	478,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		120	0,6	0,1	12,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	120	120	0,6	0,1	12,1	59,6
			0,6	0,1	12,1	59,6
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ		40	0,5	1,7	3,2	31,1
СВЕКЛА	21,2	15,9	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	21,2	15,9	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,05	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ЧЕСНОК	0,42	0,36	0	0	0,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		180	1,4	1,7	8,7	57,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2,5	2,5	0,2	0	1,6	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,5	6,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	12,9	9,6	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	51,4	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,8	10,8	0,1	0	0,2	1,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,3	1,8	0,1	0	0,1	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	4,2	0,1	0	0,3	1,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,1	0,4	0,1	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60/50		6,3	8,8	6,9	209,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	60,7	51,6	12,7	29,5	0	316,1
или ГОВЯДИНА Б/К	101,44	91,3	16,5	14,2	0	193,0
МОРКОВЬ	4	3,3	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3,3	0	29,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,7	3,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,3	0,4	0	2,2	10,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,8	41,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,3	14,3	0,4	2	0,5	28,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		3,0	3,4	30,5	90,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			13,8	16,0	71,2	489,4
Полдник						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	40		2,4	4,9	21,8	119,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,6	13,6	0,4	0,3	0,7	7,1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1,6	1,6	0,4	0,4	0,6	7,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		4,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			6,4	9,3	30,1	213,8
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,	60		4,6	5,4	3,4	141,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68,92	64,1	11	2,2	0	77,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	2,3	0	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	3,2	0	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	14,9	14,9	2,1	0,3	9,9	50,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,5	4,3	21,1	128,1
КАРТОФЕЛЬ	136,6	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,7	2,7	3,8	42,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140		5,6	6,1	20,5	152,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21,21	21	2,3	0,3	13,9	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			8,0	10,4	40,8	282,5
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120		1,8	2,0	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,3	120	1,8	2	13,4	91,1
			1,8	2,0	13,4	91,1
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40		0,5	1,3	2,7	24,9
МОРКОВЬ	51,73	38,8	0,3	0	1,5	7,2
ЧЕСНОК	0,3	0,3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,2	0	10,5
СУП С РЫБОЙ	180		4,9	3,8	11,4	96,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	32,5	28,8	4,5	0,3	0	20,1
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	43	28,8	5,7	1,8	0	39,1
или РЫБА ГОРБУША НЕРАЗДЕЛАННАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	39,5	28,8	4,5	0,3	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ	14,9	11,5	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,6	1,3	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		60	4,7	6,6	7,2	138,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	40,3	5,6	13	0	139,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,3	8,3	0,6	0,2	4,2	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	2,6	3,1	21,5	109,8
КАРТОФЕЛЬ	108,5	65,1	1,3	0,3	10,3	48,6
МОРКОВЬ	49,47	37,1	0,5	0	2,5	12,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,75	28,6	0,5	0	1,3	7,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	24,92	16,2	0,5	0	1,1	6,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,6	0,6	0,9	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,2	0,2	10,6	45,3
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	0,9	0,3	12,8	53,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			14,2	16,5	71,5	489,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	121,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	4,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			6,3	7,3	30,6	215,4
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		150	14,1	12,0	22,6	257,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	62,3	62,3	10,9	5,4	1,8	102,1
КРУПА МАННАЯ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,8	22,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
МОРКОВЬ	26,8	20,8	0,3	0	1,4	7,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	6,9	0,9	0,8	0	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,5	1	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,6	4,6	0,6	0	2,7	13,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,0	5,6	22,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	5,6	22,7
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10,8	8,3	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,2	20,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,4	0,2	12,6	56,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,3	11,9	50,8	350,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,1	70,0	200,6	1 597,7

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ		150	3,5	3,0	18,5	107,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,5	2,9	16,0	105,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		7	1,7	2,1		26,3
СЫР	7,3	7	1,7	2,1	0	26,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			9,8	9,2	40,9	290,5
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		120	1,8	2,0	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,3	120	0,4	0,4	10,8	91,1
			1,7	1,8	8,2	91,1
Обед						
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		40	0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	11,2	0,2	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1,9	0	1,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		180	3,2	3,6	14,4	104,6
КАРТОФЕЛЬ	68	40,8	0,8	0,2	6,5	30,5
МОРКОВЬ	23,2	17,4	0,2	0	1,2	5,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,76	12,4	0,2	0	1	4,9
СВЕКЛА	80	57,8	0,9	0,1	4,9	23,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,1	0,8	0,2	11,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		180	4,2	9,3	38,4	226,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	75,1	13,3	13,4	0	173,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	170	79,7	1,6	0,3	12,6	59,6
МОРКОВЬ	19,8	14,9	0,2	0	1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,8	16,4	70,4	495,0
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		40	2,2	2,9	20,2	100,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19	19	2	0,2	12,9	61,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,6	2,6	0,6	0,7	1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,8
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
			6,7	6,9	31,4	211,3
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		60	5,2	7,1	4,0	199,8
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	56,67	40,8	6,3	0,2	0	27,4
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	60,9	40,8	8,1	2,6	0	55,4
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	55,89	40,8	6,3	0,4	0	28,5
или РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	90	40,8	7,6	0,7	0	36,0
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
или РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	4,8	4,8	0,4	0,1	2,4	12,2
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	0,15 шт.	9	1,1	1	0,1	13,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	2,3	2,5	17,2	94,7
КРУПА РИСОВАЯ	43	43	6,8	1,7	30,7	121,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83	83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,7	0	33,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			9,8	11,5	49,6	349,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,8	45,8	200,5	1 403,3

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОГОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ(КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	19,9	27,5	2,9	337,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	120	18,8	17,1	1,1	232,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,2	38,2	1,1	1	1,7	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	4,3	0	38,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	5,1	0,1	46,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		160	2,6	2,0	11,9	76,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0	1,3	6,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82	82	2,3	2	3,8	43,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96	96	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			25,2	29,7	27,3	466,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		120	0,6	0,1	12,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	120	120	0,6	0,6	12,1	59,6
			1,7	1,6	13,3	65,7
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,4	1,1	3,1	23,8
МОРКОВЬ	28,27	21,2	0,3	0	1,5	7,2
ЯБЛОКИ	19,55	17,2	0,1	0,1	1,6	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ.		180	1,2	2,4	8,9	75,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,36	1,3	1,3	0	16,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25,24	19	3,1	0,2	6,5	40,6
МОРКОВЬ	12,27	9,2	0,1	0	0,5	2,4
КАРТОФЕЛЬ	60	39	0,6	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,95	9,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,44	1,5	0	1,2	0	10,9
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.		60	4,3	4,7	6,8	100,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68	63,24	11	2,2	0	77,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	9	1,1	1	0,1	13,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	3,1	2,7	34,1	105,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8	6,8	1,7	30,7	165,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,7	0	33,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			15,1	15,2	72,6	491,2
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		40	2,1	0,8	24,6	113,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,2	19,2	2	0,2	13	62,2
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,3	5,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
ПОВИДЛО	16,2	16,2	0,1	0	10,4	41,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		180	4,3	6,6	5,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
			6,4	7,4	30,4	212,4
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.		140	7,5	10,8	24,5	197,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70,4	54,3	1,2	0,1	2,9	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	38	10,4	24,2	0	259,4
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,6	0,1	6,5	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	15	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МОРКОВЬ	25,5	20,4	0,3	0	1,4	6,9
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	1,9	2,8	37,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,6	12,9	47,6	327,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,0	66,8	191,2	1 563,8

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	140		2,3	4,0	13,7	128,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	7	7	0,5	0,1	5	22,6
ПШЕНО	7	7	0,8	0,2	4,8	23,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	2,5	4,9	55,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,6	3,5	10,8	90,5
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62,5	62,5	1,7	1,6	2,9	32,8
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	1,7	1,8	2,8	35,1
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			8,3	10,1	40,6	281,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	120		0,6	0,1	12,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	120	120	0,6	0,1	12,1	59,6
			0,6	0,1	12,1	59,6
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,6	2,3	3,3	37,2
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	10,32	8	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8	8	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	180		5,3	8,5	12,2	150,9
МОРСКАЯ КАПУСТА	40	40	5	11,8	0	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13	8	1	0	0	4,5
КАРТОФЕЛЬ	100	65,1	1,7	0,9	0,1	11,8
МОРКОВЬ	12	9,1	0,1	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,8

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЛОВ С МЯСОМ		170	20,0	27,5	36,5	473,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	15,5	15,6	0	202,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	34	26,4	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	1,7	0,1	0	0,4	2,2
КРУПА РИСОВАЯ	47	46,3	2,5	0,4	27,1	121,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,2	0,2	10,6	45,3
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			15,1	17,3	71,8	492,1
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	121,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			7,2	7,2	30,2	216,4
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		130	8,3	7,8	13,9	141,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	22,7	11,3	3,8	213,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,9	16,9	1,7	0,2	11,4	54,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	5,2	0,7	0,6	0	8,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ).		30	1,3	2,2	4,3	32,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33	33	1	0,8	1,6	17,3
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		180			14,9	56,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	19,6	19,6	0	0	15,1	60,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	0,8	0,1	8,3	34,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			9,3	9,8	53,2	362,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,6	46,0	209,1	1 417,9

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140		3,2	5,4	18,1	123,1
КРУПА МАННАЯ	21,5	21,5	2,1	0,2	14,7	68,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70,9	70,9	2	1,7	3,3	37,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,4	2,9	12,0	105,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7		1,7	2,1		26,3
СЫР	7,3	7	1,7	2,1	0	26,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,2	0,2	9,7	46,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			9,5	10,6	39,8	283,8
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120		1,8	2,0	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,4	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			1,7	1,8	8,2	57,0
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	40		0,5	1,7	3,2	31,1
СВЕКЛА	21,2	15,9	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	21,2	15,9	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,05	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ЧЕСНОК	0,42	0,36	0	0	0,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ.	180		1,7	2,4	7,3	60,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	50,4	0,9	0,1	2,3	13,7
КАРТОФЕЛЬ	70	50	0,4	0,1	3,4	16,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,1	0	9,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КУРИЦА	13	9,36	0,1	0,1	0,2	0,2
РУЛЕТКИ КУРИНЫЕ	60		6,6	9,3	15,8	213,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95	68,5	7,2	16,6	0	201,2
ИЛИ БЕДРО КУР	0	0	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	7,7	0,2	0	0,8	4,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	1,1	0	9,6
ЧЕСНОК	1	0,9	0,3	0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,1	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	3,9	25,8	102,9
КАРТОФЕЛЬ	144	93,9	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,9	16,9	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			14,8	17,1	71,2	491,2
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		40	2,2	2,9	20,2	100,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19	19	2	0,2	12,9	61,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,6	2,6	0,6	0,7	1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,8
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			6,3	6,7	31,4	210,7
Ужин						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		60	5,6	4,7	8,2	103,1
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	44	40	11,3	3,6	0	77,1
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	70	40	11,3	3,6	0	77,1
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	70	40	8,7	0,5	0	39,7
или РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	100	40	10,6	0,9	0	50,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	8,4	0	0	0,1	0,5
БАТОН	8,4	1,8	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	3,2	0	28,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,4	0	2,2	10,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	2,5	3	3,4	30,5	90,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			10,4	11,6	49,2	356,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,7	47,8	199,8	1 399,0

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		140	8,1	10,1	25,7	228,4
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	3,5	14,0
ПШЕНО	21,21	21	1,9	0,5	12,1	60,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,7	112,7	3,2	2,7	5,2	59,1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	3	3,1	4,9	60,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,3	40,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,2	11,7	12,8	78,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	5	7,7	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,5	40,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	20,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,8	12,0	52,6	414,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		120	1,6	1,8	10,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	1,6	1,8	10,1	59,6
			1,6	1,8	10,1	59,6
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ		40	0,6	1,0	1,7	18,4
КАРТОФЕЛЬ	28	19,6	0,4	0,1	3,1	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	1	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23,3	23,3	0,2	0	0,3	2,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	9,3	6,1	0,2	0	0	27,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,2
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	4,2	9,2	16,3	196,2
СВИНИНА МЯСНАЯ (ОКОРОК ИЛИ ЛОПАТКА)	30	25,5	5	11,8	0	88,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	12,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
КАРТОФЕЛЬ	126	88,2	1,7	0,4	14	73,2
МОРКОВЬ	13,87	10,4	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,8	1,8	0	1,5	0	14,6
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		60	2,9	2,8	12,8	101,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	48,64	41,34	8,1	18,8	0	201,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	9	9	0,7	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАПЫЙ	14	12	0,3	0	1,6	7,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,6	0,6	0,9	10,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	20	0	18,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	2,6	3,1	21,5	109,8
КАРТОФЕЛЬ	100	81,3	1,6	0,3	12,9	60,7
МОРКОВЬ	49	37,1	0,6	0	3,1	15,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,6	0	1,6	9,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	24	16,1	0,6	0	1,3	7,8

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,3	0,3	0,5	5,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,6	2,6	0	2,5	0	23,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,67	0,5	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,8	21,4	91,2	527,2
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	121,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	3,7	4,7	36,6	36,6
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		180	4,1	3,8	11,2	109,8
КИСЛОМОЛОЧ. ПРОДУКТ С ВИТАМИНАМИ И 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,8	5	11	122,0
			8,2	9,1	39,2	230,9
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0,8	2,6	3,1	47,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42,1	40	1,8	0,1	3,8	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	18,5	25,7	2,6	314,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2шт	120	17,5	15,8	1	215,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35,5	35,5	1,6	1,4	2,7	30,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	1,6	1,7	2,7	32,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,7	0	24,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,6	22,1
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5,2	20,9
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	20,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,0	15,0	66,0	455,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,3	60,2	264,1	1 688,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712140

Владелец Сатеева Любовь Николаевна

Действителен с 09.07.2024 по 09.07.2025