

ДЕНЬ 1



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ на сгущенном молоке	150		3,3	4,5	23,6	148,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	18,18	18	1,7	0,2	11,4	54,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	1,6	1,8	12,1	71,6
САХАР ПЕСОК	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		8,3	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			6,0	9,6	49,9	310,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,9	86,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,9	86,4
Обед						
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40		0,6	3,0	6,4	56,0
МОРКОВЬ	53,33	40	0,5	0	2,7	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	150		5,4	4,4	11,3	106,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	26,3	19,7	3,6	3,1	0	41,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	15	15	1,6	0,3	10,1	49,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,3	140,3	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160		15,3	15,5	26,5	307,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
КАРТОФЕЛЬ	210	136,5	2,6	0,5	21,5	101,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ	30		1,0	0,5	6,5	34,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	0,45	0,45	0	0	0,4	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0,6		14,3	60,6
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,2	129,2	0	0	0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12,5	12,5	0,7	0	6,2	28,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		6,6	1,2	33,4	174,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			29,5	24,6	98,4	738,9
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ	100		18,1	14,5	20,0	286,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,8	10,8	0,2	0,1	6,9	29,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,3	3,3	0,4	0	1,9	9,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170		4,8	5,3	7,8	98,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			25,2	20,7	43,2	464,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,7	55,1	211,4	1 600,1

детский сад
№ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	150		6,1	8,2	20,4	180,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
ПШЕНО	18,18	18	2	0,5	12,3	61,5
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		4,4	4,7	14,8	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,25	1,25	0,3	0,2	0,1	3,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			13,1	18,0	53,2	429,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40		0,7	2,4	4,4	41,6
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		10,7	9,3	13,7	185,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30		9,2	9,5	5,2	147,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,3	1,5	0,3	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90		3,7	5,0	16,5	125,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150		0,2	0,1	10,5	44,2
ШИПОВНИК	12,5	12,5	0,2	0,1	2,7	13,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,5	13,4	69,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			27,1	26,8	63,7	612,6
Полдник						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		20,2	10,7	12,2	225,1
РЫБА	106	79,5	15,8	5	0	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	8,8	8,8	0,7	0,3	4,4	22,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,8	8,8	1,2	0	5,2	25,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	120		3,3	5,7	13,3	118,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАРТОФЕЛЬ	69,23	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,25	45	0,8	0	2	12,2
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150		0,2		8,4	34,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,7	116,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			26,0	17,3	49,3	456,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,0	62,9	185,8	1 593,2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150		6,3	8,8	19,4	183,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,8	18,8	2,2	1,2	11,3	64,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150		4,4	4,5	16,2	124,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			13,3	18,4	53,6	436,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,9	86,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,9	86,4
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	40		0,4	0,1	1,5	9,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	44,5	40,05	0,4	0,1	1,5	9,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		6,9	5,5	17,3	150,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	26,3	19,7	3,6	3,1	0	41,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
КАРТОФЕЛЬ	80	52	1	0,2	8,2	38,8
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,3	140,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С КРАСНЫМ СОУСОМ		60/30	11,8	12,3	12,2	206,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		90	2,1	4,3	21,4	132,2
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	10,7	45,0
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	31,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,8	120,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	13,4	69,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			23,9	22,8	76,5	613,1
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С КУРАГОЙ		100	16,3	13,6	15,0	250,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5,8	5,8	0,3	0	2,9	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,3	3,3	0,4	0	1,9	9,6
ЙОГУРТ \ СНЕЖОК		160	4,5	4,0	7,2	90,4
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ _ СНЕЖОК	160	160	4,5	4	7,2	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			23,4	18,6	40,2	432,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	60,0	190,2	1 568,7

Утверждаю

заведующий

Груздева Н. В.

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 4



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,2	6,9	20,8	167,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
КРУПА РИСОВАЯ	18,18	18	1,3	0,2	12,9	58,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		4,4	4,7	14,8	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,25	1,25	0,3	0,2	0,1	3,5
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			12,2	16,7	53,6	416,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,9	86,4
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,9	86,4
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	40		0,7	3,0	3,9	45,6
МОРКОВЬ	55	41,25	0,5	0	2,7	14,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,3	0,3	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		8,6	7,8	16,8	175,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
КАРТОФЕЛЬ	123,08	80	1,6	0,3	12,6	59,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,3	140,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,03	3	0,2	0	2,1	9,7

ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ		70	15,1	16,6	11,5	256,0
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	65	65	11,8	10,2	0	138,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	13,13	13,13	1	0,4	6,5	33,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	2,6	4,5	15,6	112,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	23	23	2,5	0,5	15,5	76,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,4	196,4	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ		30	1,2	0,5	7,5	39,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	0,45	0,45	0	0	0,4	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,3	0,1	13,8	57,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12,5	12,5	0,3	0,1	8	34,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,2	129,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	13,4	69,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			31,1	33,0	82,5	756,6
Полдник						
РЫБНОЕ СУФЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ		60	23,4	16,1	5,1	259,3
РЫБА	110	82,5	16,4	5,2	0	112,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	6	6	0,5	0,2	3	15,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	3,4	5,8	19,6	145,0
КАРТОФЕЛЬ	170	110,5	2,1	0,4	17,5	82,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		8,3	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			29,2	22,8	48,4	516,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,5	72,7	204,4	1 775,8

Утверждаю

заведующий

Груздева Н. В.

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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13		3,1	3,9		48,4
СЫР	14,63	13,3	3,1	3,9	0	48,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150		6,2	8,3	17,0	168,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	17,4	17,3	2,1	0,6	9,6	51,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150		4,4	4,5	13,8	114,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			16,3	17,7	48,8	422,6
II Завтрак						
БАНАН	150		2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,4	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			2,3	0,8	31,5	144,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	40		0,3		1,0	5,7
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	45	40,5	0,3	0	1	5,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		6,9	5,6	14,1	139,0
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	22,5	22,5	4,1	3,5	0	48,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КАРТОФЕЛЬ	92	59,8	1,2	0,2	9,4	44,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,3	0,1	3,2	19,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0

ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/30		12,0	10,2	17,2	209,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,2	3,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
КРУПА РИСОВАЯ	9,5	9,5	0,7	0,1	6,8	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,2	20,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,1	90,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15,8	15,8	0,8	0	2,9	15,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ)	120		3,5	5,9	17,7	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МОРКОВЬ	53,33	40	0,5	0	2,7	13,6
КАРТОФЕЛЬ	123,08	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150		0,1	0,1	10,7	45,0
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	31,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,8	120,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		6,6	1,2	33,4	174,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			29,4	23,0	94,1	712,0
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,4	4,9	0,3	66,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	80		1,2	4,0	10,0	81,0
СВЕКЛА	100	75	1,1	0,1	6,4	30,6
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ СЛАДКАЯ	55		9,0	12,8	49,8	349,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5	0,8	0,9	1,3	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
КРУПА МАННАЯ	6,3	6,3	0,6	0,1	4,3	20,1
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		8,0	32,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			15,7	21,7	68,1	529,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,7	63,2	242,5	1 808,2

Утверждаю

заведующий

Груздева Н. В.

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150		3,4	4,4	24,5	150,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	1,6	1,8	12,1	71,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,5	127,5	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		8,0	32,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			6,1	9,5	50,5	312,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,9	86,4
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,9	86,4
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	40		0,8	3,0	4,4	48,2
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ	150		4,8	3,9	13,8	110,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,9	3	2,6	0	35,7
ГОРОХ СУХОЙ	15	15	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	120	78	1,6	0,3	12,3	58,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,3	140,3	0	0	0	0,0
МЯСНОЕ СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННОЕ		60	15,2	17,1	6,4	240,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	59	44,25	8	6,9	0	93,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	8,6	8,6	0,6	0,2	4,3	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	3,5	5,9	19,8	146,1
КАРТОФЕЛЬ	172,31	112	2,1	0,4	17,8	83,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		150	0,2		16,8	68,4
СОК фруктовый	40	40	0,2	0	3,9	16,7
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	31,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,7	6,7	0	0	5	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	6,6	1,2	33,4	174,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			31,1	31,1	94,6	787,0
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ		100	16,3	13,7	20,7	274,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,8	10,8	0,2	0,1	6,9	29,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
КРУПА МАННАЯ	3	3	0,3	0	2	9,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,3	3,3	0,4	0	1,9	9,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		170	4,8	5,3	7,8	98,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			23,4	21,9	50,8	498,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	62,7	215,8	1 683,7

Утверждаю
заведующий
Груздева Н. В.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13		3,1	3,9		48,4
СЫР	14,7	13,3	3,1	3,9	0	48,4
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150		5,9	7,3	22,2	178,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
ПШЕНО	9,8	9,7	1,1	0,3	6,6	33,1
КРУПА РИСОВАЯ	9,8	9,7	0,7	0,1	7	31,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		4,4	4,7	13,5	114,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			16,0	16,9	53,7	433,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30		0,7	3,0	4,2	46,0
СВЕКЛА	48	36	0,5	0	3,1	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150		6,9	6,1	11,7	133,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,6	3,9	0	52,9
КАРТОФЕЛЬ	70	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,3	140,3	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ		70	13,3	15,3	11,0	235,2
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	60	60	10,9	9,4	0	128,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		80	3,7	5,0	16,5	125,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,8	0,5	5,0	27,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	0,45	0,45	0	0	0,4	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	10,6	44,6
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,8	120,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	6,6	1,2	33,4	174,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			32,1	31,2	92,4	786,1

Полдник

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	15,4	8,9	4,5	159,3
РЫБА	90	67,5	13,4	4,3	0	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,47	0,7	0,6	0	8,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	5	5	0,4	0,1	2,5	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ ДЛЯ РЫБНЫХ ФРИКАДЕЛЕК		20	0,8	2,2	3,2	42,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		80	1,8	4,3	19,2	122,6
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,73	1,8	0,3	19,2	86,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186,7	186,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		7,9	32,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			20,4	16,3	50,2	435,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,3	65,2	215,9	1 749,1

заведующий
Груздева Н. В.

детский сад
№ 10

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,9	7,1	20,0	168,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18,18	18	1,7	0,2	11,4	54,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150		4,3	4,5	14,5	116,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	35	35	2,6	1	18	91,7
			12,8	16,7	52,5	414,6
II Завтрак						
БАНАН	180		2,7	0,9	37,8	172,8
БАНАН	257,1	180	2,7	0,9	37,8	172,8
			2,7	0,9	37,8	172,8
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	40		0,4	0,1	1,5	9,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45	40,5	0,4	0,1	1,5	9,4
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	150		6,8	6,3	11,5	134,6
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	22,5	22,5	4,1	3,5	0	48,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
КАРТОФЕЛЬ	23,08	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,3	140,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ		160	12,5	15,6	23,5	285,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
КАРТОФЕЛЬ	210	136,5	2,6	0,5	21,5	101,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		150	0,6		13,0	55,2
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12,5	12,5	0,7	0	6,2	28,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	6,6	1,2	33,4	174,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			26,9	23,2	82,9	658,3
Полдник						
ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ		120	18,8	15,7	34,9	358,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,6	2,6	0,3	0	1,6	7,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	1	1,3	9,4	52,6
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ЙОГУРТ \ СНЕЖОК		160	4,5	4,0	7,2	90,4
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ _ СНЕЖОК	160	160	4,5	4	7,2	90,4
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			24,1	20,7	65,3	555,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,5	61,5	238,5	1 801,2

Утверждаю
заведующий
Груздева Н. В.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		5,8	7,2	18,7	163,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	15	15	1,6	0,3	10,1	49,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		4,4	4,7	13,7	115,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			12,5	16,9	47,8	395,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,9	86,4
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,9	86,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	44,44	40	0,3	0	1	5,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	150		5,0	4,0	15,5	117,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,9	3	2,6	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	118,46	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	3	2,97	0,2	0	2,1	9,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,3	140,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ	60		12,1	14,3	11,5	223,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
КАПУСТА ТУШЁНАЯ СО СМЕТАНОЙ		120	2,9	7,9	10,3	130,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,3	0,1	14,8	61,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12,5	12,5	0,3	0,1	8	34,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	13,4	69,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			23,2	26,8	66,5	607,3

Полдник

РЫБА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		110	25,1	17,4	5,2	277,4
РЫБА	120	90	17,9	5,7	0	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ		80	1,3	3,0	8,0	63,9
СВЕКЛА	106,67	80	1,2	0,1	6,8	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,2		8,1	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,2	2,9	21,7	121,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	2,8	21,6	121,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			31,1	24,2	58,4	574,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,8	68,1	192,6	1 663,7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13		3,1	3,9		48,4
СЫР	14,63	13,3	3,1	3,9	0	48,4
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,8	7,9	18,0	167,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	15,15	15	1,6	0,2	9,9	47,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150		4,3	4,5	13,6	113,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			15,5	17,2	47,0	407,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	40		0,8	3,0	4,4	48,1
МОРКОВЬ	63	47,25	0,6	0	3,2	16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0	0	0,1	0,4
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150		9,0	6,1	16,3	157,6
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	30	30	5,4	4,7	0	64,0
КАРТОФЕЛЬ	100	65	1,3	0,3	10,3	48,6
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,8	123,8	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	20,9	9,4	6,6	214,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	93	16,1	3,3	0	114,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,24	11,96	0,2	0	1	4,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	3,0	4,6	18,3	125,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	27	27	3	0,6	18,2	89,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,8	0,5	5,1	27,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,2	0,1	10,5	44,2
ШИПОВНИК	12,5	12,5	0,2	0,1	2,7	13,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	13,4	69,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,5	13,4	69,6
			37,3	24,2	74,6	687,9
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	3,4	7,6	15,3	148,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
КАРТОФЕЛЬ	71,85	46,7	0,9	0,2	7,4	34,9
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0	0	0,2	0,9
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С ИЗЮМОМ		70	9,5	9,5	53,6	337,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65	65	6,8	0,8	44	210,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		8,0	32,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9

	13,0	17,1	76,9	518,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	66,2	58,9	208,3	1 660,4