



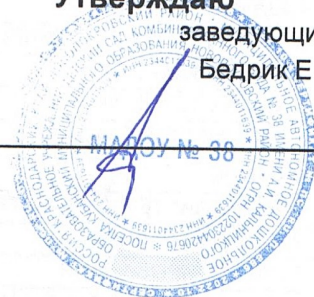
МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	130		3,9	3,9	19,0	126,9
КРУПА МАННАЯ	19,4	19,4	1,9	0,2	13,3	61,9
ВОДА	48,8	48,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68,9	68,9	1,9	1,6	3,2	36,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		2,3	1,8	10,6	68,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	90	90	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,4	18,7	104,2
ПЕЧЕНЬЕ	25,6	25,6	1,9	2,4	18,7	104,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			10,3	8,3	62,5	367,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,4	0,4	9,5	45,3
ЯБЛОКИ	109,5	96,4	0,4	0,4	9,4	45,3
			0,4	0,4	9,5	45,3
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180		1,4	2,9	6,6	61,0
КАПУСТА СВЕЖАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	33,4	20,04	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	10,7	8,99	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60		10,2	1,9	5,8	81,1
РЫБА С/М	78,8	56,74	8,8	0,3	0	38,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11,1	11,1	0,8	0,1	5,4	25,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,071 шт.	2,91	0,4	0,3	0	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	1,8	1,7	10,9	66,4
КАРТОФЕЛЬ	65,3	39,18	0,8	0,2	6,2	29,3
МОРКОВЬ	21,31	15,98	0,2	0	1,1	5,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	38,8	31,04	0,6	0	1,5	8,4
МУКА	1,8	1,8	0,2	0	1,2	5,7
ВОДА	18	18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
САХАР	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,4	3,3	3,5	45,9
МОРКОВЬ	44	33	0,4	0	2,2	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	9,1	38,8
ЯБЛОКИ	34	29,92	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА	129	129	0	0	0	0,0
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			16,7	10,2	54,4	381,4
Полдник						
ОЛАДЬИ		90	7,3	7,1	37,7	243,5
МУКА	51	51	5,5	0,8	33,6	162,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,049 шт.	2,009	0,3	0,2	0	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	51	51	1,5	1,3	2,3	26,7
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
САХАР	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СГУЩЕННОЕ МОЛОККО		20	1,4	1,7	10,8	63,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
РЯЖЕНКА 2,5%		150	4,5	1,5	6,3	60,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			13,2	10,3	54,8	367,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,6	29,2	181,2	1 161,1



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА		150	28,2	18,1	23,8	379,3
ТВОРОГ	141	141	24,6	12,3	4,1	231,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,093 шт.	3,81	0,5	0,4	0	5,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СМЕТАНА	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36	36	1	0,9	1,6	18,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
МУКА	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		20	1,4	1,7	10,8	63,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,2		6,7	28,1
ЧАЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1,8
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			32,0	20,0	55,5	538,8
II Завтрак						
СОК		150	0,8	0,2	16,8	76,5
СОК	150	150	0,8	0,2	16,8	76,5
			0,8	0,2	16,8	76,5
Обед						
СВЕКОЛЬНИК		180/6	1,6	3,0	10,0	75,1
СВЕКЛА	57,6	43,2	0,6	0	3,7	17,6
КАРТОФЕЛЬ	46,9	28,14	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	9,5	7,98	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0	0	0,2	0,9
ВОДА	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ		60	13,2	16,9	5,7	226,8
СВИНА	76,3	76,3	11,9	11,7	5	173,1

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,178 шт.	7,298	0,9	0,8	0,1	11,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,3	4,0	14,8	104,6
КАРТОФЕЛЬ	146,2	87,72	1,7	0,4	13,9	65,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,2	19,2	0,6	0,5	0,9	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		40	0,7	3,4	4,3	51,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	42,4	33,92	0,6	0	1,6	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,4	3,4	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3,5	3,5	0,1	0	0,6	2,6
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
САХАР	2	2	0	0	1,9	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОМПОТ ИЗ С/Ф		150			6,3	25,2
СУХОФРУКТЫ	18,6	18,6	0	0	0	0,0
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	142,5	142,5	0	0	0	0,0
			20,6	27,6	59,6	571,3
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
БУЛОЧКА		60	8,9	7,2	31,0	224,4
МУКА	40	40	4,3	0,6	26,3	127,7
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,78 шт.	31,98	4	3,6	0,2	48,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
			14,0	11,6	39,4	318,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,4	59,4	171,3	1 505,3



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	9,8	16,1	2,9	196,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1,653 шт.	67,77	8,3	7,6	0,5	103,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		50	1,5	2,1	3,1	37,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	73	47,45	1,5	0,1	3,1	19,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,2		6,6	27,0
ЧАЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1,8
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			13,7	18,4	26,8	328,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО		95	0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	107,95	95	0,4	0,4	9,3	44,7
			0,4	0,4	9,3	44,7
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ		180/6	1,4	2,9	7,1	62,2
СВЕКЛА	36	27	0,4	0	2,3	11,0
КАПУСТА СВЕЖАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	13,86	0,3	0,1	2,2	10,4
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	6,5	5,46	0,1	0	0,4	2,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
ВОДА	135	135	0	0	0	0,0
СМЕТАНА	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ШНИЦЕЛЬ		60	14,6	15,2	15,6	257,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,7	13,7	0,4	0,3	0,7	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,4	6,4	0,8	0	3,8	18,5
СВИНА	80,2	80,2	12,5	12,3	5,2	182,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		110	6,1	3,9	27,8	170,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	50,6	50,09	6,1	1,6	27,7	149,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА	74,8	74,8	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ	42,4	40	0,3	0	1	5,6
СОУС КРАСНЫЙ		25	0,3	0,7	2,4	17,3
ЛУК	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
МУКА	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,06	0,06	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	2,51	1,88	0	0	0,1	0,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
САХАР	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
СОК		150	0,8	0,2	16,8	76,7
СОК	150,4	150,4	0,8	0,2	16,8	76,7
			26,3	23,2	89,2	677,7
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ		80	2,4	2,7	17,2	103,3
ВОДА	30,4	30,4	0	0	0	0,0
РИС	14,4	14,26	1	0,1	10,3	46,1
САХАР	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,3	1,3	0,2	0	0,8	3,8
ЯБЛОКИ	18,4	16,19	0,1	0,1	1,6	7,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	0,8	1,5	16,8
СМЕТАНА	1	1	0	0,2	0	2,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,054 шт.	2,21	0,3	0,3	0	3,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	1,9	14,6	81,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,6	81,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,3	1,8	10,6	68,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	90	90	0	0	0	0,0
			6,2	6,4	42,4	252,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,6	48,4	167,7	1 303,4



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ		130	4,3	5,0	17,5	131,9
ГЕРКУЛЕС	19,5	19,5	2,3	1,2	11,7	66,5
ВОДА	45	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69,4	69,4	1,9	1,6	3,2	36,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КАКАО		150	2,6	2,1	10,0	70,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	82,5	82,5	0	0	0	0,0
СЫР		15	3,4	4,3		53,0
СЫР	16,5	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			12,5	11,6	41,7	322,8
II Завтрак						
СНЕЖОК		150	4,4	3,8	6,3	81,0
СНЕЖОК	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			4,4	3,8	6,3	81,0
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		180	1,4	3,0	7,7	65,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	52,7	31,62	0,6	0,1	5	23,6
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	8,3	5,4	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА	135	135	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СМЕТАНА	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		170	20,8	25,0	24,0	403,9
МЯСО ПТИЦЫ	145	104,4	18,4	18,6	0	241,0
МОРКОВЬ	10,71	8,03	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА	81,7	81,7	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
ЛУК	10,2	8,57	0,1	0	0,7	3,4
РИС	32	31,68	2,1	0,3	22,7	102,3
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,4	0,1	1,5	9,6
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42,4	40	0,4	0,1	1,5	9,6
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,7	0,2	16,3	74,2
СОК ШИПОВНИКА	150	150	0,8	0,2	16,3	74,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,4	0,1	1,5	9,6
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40,4	40	0,4	0,1	1,5	9,6
			26,5	28,7	69,5	650,7
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		90	15,9	11,9	15,1	234,5
ТВОРОГ	81,6	81,6	14,3	7,1	2,3	133,8
МУКА	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,062 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
САХАР	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
СГУЩЕННОЕ МОЛОККО		20	1,4	1,7	10,8	63,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
СОК		150	0,8	0,2	16,8	76,5
СОК	150	150	0,8	0,2	16,8	76,5
			18,1	13,8	42,7	374,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,5	57,9	160,2	1 429,1



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		130	3,7	3,4	13,0	98,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10,4	10,4	1,2	0,2	6,9	33,6
ВОДА	45,5	45,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91	91	2,5	2,2	4,3	47,6
САХАР	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,3	1,8	10,6	68,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	90	90	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		25	1,5	1,2	19,2	93,7
ПРЯНИКИ	25,6	25,6	1,5	1,2	19,2	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			9,7	6,6	57,0	327,7
II Завтрак						
СОК		150	0,8	0,2	16,8	76,5
СОК	150	150	0,8	0,2	16,8	76,5
			0,8	0,2	16,8	76,5
Обед						
РАССОЛЬНИК		180	1,6	3,0	11,6	82,3
КАРТОФЕЛЬ	62,72	47,04	0,9	0,2	7,5	35,1
ЛУК	4,3	3,61	0,1	0	0,3	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	12,6	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА	135	135	0	0	0	0,0
РИС	3,6	3,56	0,2	0	2,5	11,5
МОРКОВЬ	8,44	6,75	0,1	0	0,5	2,3
СМЕТАНА	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ		60	17,8	12,2	1,8	215,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,3	98,86	17,2	3,6	0	121,8
ЛУК	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА	27	27	0	0	0	0,0
МУКА	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СМЕТАНА	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5,8	5,8	0	5,6	0	50,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,3	4,0	14,8	104,6
КАРТОФЕЛЬ	116,96	87,72	1,7	0,4	13,9	65,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,2	19,2	0,6	0,5	0,9	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ		40	0,3	3,4	1,4	37,7
ОГУРЦЫ	45,6	36,4	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,4	3,4	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
КИСЕЛЬ ИЗ СЛФРУКТОВ		150			12,7	50,6
САХАР	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА	150	150	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ	5,2	5,2	0	0	4	15,8
СУХОФРУКТЫ	24	24	0	0	0	0,0
			24,8	22,9	60,8	579,0
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА		60	3,8	4,4	22,7	145,7
МУКА	28,4	28,4	3,1	0,4	18,7	90,6
САХАР	2	2	0	0	1,9	7,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,4	7,4	0,2	0,2	0,4	3,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,089 шт.	3,649	0,5	0,4	0	5,5
ДРОЖЖИ	0,25	0,25	0	0	0	0,2
ЯБЛОКИ	20,2	17,78	0,1	0,1	1,6	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КЕФИР		150				
КЕФИР	150	150	0	0	0	0,0
			3,8	4,4	22,7	145,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,1	34,1	157,3	1 128,9



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		130	3,9	3,9	19,0	126,9
КРУПА МАННАЯ	19,4	19,4	1,9	0,2	13,3	61,9
ВОДА	48,8	48,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68,9	68,9	1,9	1,6	3,2	36,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,3	1,8	10,6	68,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	90	90	0	0	0	0,0
СЫР		15	3,4	4,3		53,0
СЫР	16,5	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			11,8	10,2	43,8	315,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО		95	0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	108	95	0,4	0,4	9,3	44,7
			0,4	0,4	9,3	44,7
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		180	1,6	3,0	10,5	77,1
КАПУСТА СВЕЖАЯ	27	21,6	0,4	0	1	5,8
КАРТОФЕЛЬ	28,3	16,98	0,3	0,1	2,7	12,7
РИС	7,2	7,13	0,5	0,1	5,1	23,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА	153	153	0	0	0	0,0
СМЕТАНА	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ		60	13,2	16,9	5,7	226,8
СВИНА	76,3	76,3	11,9	11,7	5	173,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,178 шт.	7,298	0,9	0,8	0,1	11,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		110	4,1	2,9	24,8	141,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	37,4	37,4	4,1	0,6	24,8	120,8
ВОДА	119,2	119,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,4	3,3	3,5	45,9
МОРКОВЬ	44	33	0,4	0	2,2	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
КОМПОТ ИЗ С/Ф		150			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			22,1	26,4	70,7	610,8
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		90	2,6	2,4	9,0	67,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,8	23,3
ВОДА	31,5	31,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63	63	1,7	1,6	2,9	33,0
САХАР	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,2		6,7	28,1
ЧАЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1,8
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА	150	150	0	0	0	0,0
			4,3	2,5	25,7	143,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,6	39,5	149,5	1 114,7



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130		3,3	4,0	20,0	129,2
РИС	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ВОДА	46,3	46,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69,4	69,4	1,9	1,6	3,2	36,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КАКАО	150		2,6	2,1	10,0	70,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	82,5	82,5	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	1,9	14,6	81,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,6	81,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			9,6	8,2	58,8	348,5
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	16,8	76,5
СОК	150	150	0,8	0,2	16,8	76,5
			0,8	0,2	16,8	76,5
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ	180/6		1,4	2,9	7,1	62,2
СВЕКЛА	36	27	0,4	0	2,3	11,0
КАПУСТА СВЕЖАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	13,86	0,3	0,1	2,2	10,4
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	6,5	5,46	0,1	0	0,4	2,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
ВОДА	135	135	0	0	0	0,0
СМЕТАНА	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ТЕФТЕЛИ	60		10,3	15,2	11,8	225,3
СВИНА	58,9	58,9	9,2	9	3,9	133,7
РИС	5,1	5,05	0,4	0,1	3,6	16,3
ЛУК	21,4	17,98	0,3	0	1,5	7,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА	4,3	4,3	0,5	0,1	2,8	13,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,3	4,0	14,8	104,6
КАРТОФЕЛЬ	146,2	87,72	1,7	0,4	13,9	65,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,2	19,2	0,6	0,5	0,9	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,4	0,1	1,5	9,3
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42,4	40	0,4	0,1	1,5	9,3
СОУС КРАСНЫЙ		25	0,4	0,7	2,4	17,3
ЛУК	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
МУКА	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ВОДА	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,06	0,06	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
САХАР	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	9,1	38,8
ЯБЛОКИ	34	29,92	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА	129	129	0	0	0	0,0
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			17,7	23,3	65,2	545,7
Полдник						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ		90	13,3	10,5	12,1	198,6
ТВОРОГ	67,6	67,6	11,8	5,9	1,9	110,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА	9,4	9,4	1	0,1	6,2	30,0
САХАР	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,097 шт.	3,977	0,5	0,5	0	6,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		41	5,1	4,6	0,3	62,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1 шт.	41	5	4,6	0,3	62,5
РЯЖЕНКА 2,5%		150	4,5	1,5	6,3	60,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			22,9	16,6	18,7	321,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,0	48,3	159,5	1 291,7



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		150	22,7	14,6	26,4	333,8
ТВОРОГ						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	114	114	19,9	10	3,3	186,9
САХАР	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР	7	7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,165 шт.	6,765	0,9	0,8	6,8	27,1
ИЗЮМ	10	10	0,2	0,1	0	10,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	6,4	27,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	29,0
СМЕТАНА	3,7	3,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11	11	0,1	0,6	0,1	7,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,7	3,7	1,1	0,1	7,6	35,1
СГУЩЕННОЕ МОЛОККО		20	0,5	0	2,2	10,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	20	1,4	1,7	10,8	63,6
ЧАЙ С САХАРОМ		150	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ	0,75	0,75	0,2		6,6	27,0
САХАР	6,5	6,5	0,2	0	0,3	1,8
ВОДА	150	150	0	0	6,3	25,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10,0	47,4
					10	47,4
			25,8	16,4	53,8	471,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО		95	0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	108	95	0,4	0,4	9,3	44,7
			0,4	0,4	9,3	44,7
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ		180	4,3	2,6	13,8	95,2
КАРТОФЕЛЬ	52,7	31,62	0,6	0,1	5	23,6
ЛУК	10,7	8,99	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ВОДА	126	126	0	0	0	0,0
ГОРОХ	15,3	15,22	3,4	0,2	7,1	44,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2,7	2,7	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		60	0,1	0	0,5	2,0
РЫБА С/М	66	47,52	8,8	2,8	3,8	75,5
ЛУК	5,8	4,87	7,4	0,3	0	31,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,141 шт.	5,78	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА	4,3	4,3	0,7	0,7	0	8,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,8	4,8	0	1,6	0	14,8
			0,4	0	2,3	11,1

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	15,51	11,63	0,2	0	0,8	4,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	2,0	8,0	11,8	127,4
КАРТОФЕЛЬ	65,3	39,18	0,8	0,2	6,2	29,3
МОРКОВЬ	21,31	15,98	0,2	0	1,1	5,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	38,8	31,04	0,6	0	1,5	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА	1,8	1,8	0,2	0	1,2	5,7
ВОДА	18	18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЛУК	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
САХАР	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ	43,2	40	0,3	0	1	5,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
КИСЕЛЬ ИЗ С/ФРУКТОВ		150			12,7	50,6
САХАР	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА	150	150	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ	5,2	5,2	0	0	4	15,8
СУХОФРУКТЫ	24	24	0	0	0	0,0
			18,2	13,7	61,6	442,5
Полдник						
СУФЛЕ (РОЗОВОЕ)		90	3,2	6,3	12,4	119,4
КАРТОФЕЛЬ	79,7	47,82	1	0,2	7,6	35,7
МОРКОВЬ	23,91	17,93	0,2	0	1,2	6,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,2	0,1	0,3	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,149 шт.	6,109	0,8	0,7	0	9,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	0,3	0,5	5,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,4
ВОДА	2,4	2,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
МУКА	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,4	14,4	0,4	0,4	0,7	7,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
СОК		150	0,8	0,2	16,8	76,5
СОК	150	150	0,8	0,2	16,8	76,5
			5,7	11,1	37,3	275,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,1	41,6	162,0	1 234,8



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		9,8	16,1	2,9	196,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1,653 шт.	67,77	8,3	7,6	0,5	103,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52	50	1	4,5	3,9	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		2,3	1,8	10,6	68,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА	90	90	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			15,3	22,6	31,6	391,7
II Завтрак						
СНЕЖОК	150		4,4	3,8	6,3	81,0
СНЕЖОК	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			4,4	3,8	6,3	81,0
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		2,2	1,8	15,1	85,1
КАРТОФЕЛЬ	78,4	47,04	0,9	0,2	7,5	35,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	9	9	1	0,1	6	29,1
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	10,7	8,99	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА	135	135	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,0
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	60		13,0	14,8	2,2	194,2
МЯСО ПТИЦЫ	88,3	63,58	11,3	11,3	0	146,8
ВОДА	2,8	2,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,230 шт.	9,43	1,2	1,1	0,1	14,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,1	13,1	0,4	0,3	0,6	6,9

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
МУКА	2,3	2,3	0,3	0	1,6	7,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	2,7	4,8	9,6	94,3
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
КАПУСТА СВЕЖАЯ	157,6	126,08	2,2	0,1	5,7	34,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ЛУК	11,4	9,58	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
САХАР	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МУКА	1,4	1,4	0,2	0	0,9	4,5
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ		40	0,3	3,4	1,4	37,7
ОГУРЦЫ	45,6	36,4	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,4	3,4	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,7	0,2	16,3	74,2
СОК ШИПОВНИКА	150	150	0,8	0,2	16,3	74,2
			21,7	25,3	63,1	573,7
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		100	7,3	9,9	10,1	160,6
ТВОРОГ	25,8	25,8	4,5	2,2	0,8	42,3
САХАР	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МОРКОВЬ	102,51	76,88	1	0,1	5,1	26,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,345 шт.	14,145	1,7	1,6	0,1	21,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
СГУЩЕННОЕ МОЛОККО		20	1,4	1,7	10,8	63,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			13,8	16,0	29,3	318,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,2	67,7	130,3	1 364,9



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	130		4,3	5,0	17,5	131,9
ГЕРКУЛЕС	19,5	19,5	2,3	1,2	11,7	66,5
ВОДА	45	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69,4	69,4	1,9	1,6	3,2	36,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150		0,2		6,7	28,1
ЧАЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1,8
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА	150	150	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,4		54,6
СЫР	16,1	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			10,2	9,6	38,4	282,4
II Завтрак						
БАНАН	95		1,4	0,5	19,4	88,5
БАНАН	135,7	94,99	1,4	0,5	19,3	88,5
			1,4	0,5	19,4	88,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180		7,5	2,6	12,5	103,9
КАРТОФЕЛЬ	115,7	69,42	1,4	0,3	11	51,9
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА	126	126	0	0	0	0,0
РЫБА С/М	53	38,16	5,9	0,2	0	25,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО СТРОГОНОВСКИ	60		17,7	12,2	1,2	212,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,3	98,86	17,2	3,6	0	121,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5,8	5,8	0	5,6	0	50,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА	27	27	0	0	0	0,0

СМЕТАНА	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МУКА	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,3	4,0	14,8	104,6
КАРТОФЕЛЬ	146,2	87,72	1,7	0,4	13,9	65,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,2	19,2	0,6	0,5	0,9	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ		40	0,7	3,4	4,3	51,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	42,4	33,92	0,6	0	1,6	9,2
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,4	3,4	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3,5	3,5	0,1	0	0,6	2,6
САХАР	2	2	0	0	1,9	7,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	9,1	38,8
ЯБЛОКИ	34	29,92	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА	129	129	0	0	0	0,0
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			31,1	22,6	60,4	599,7
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ		60	3,8	4,4	22,7	145,7
МУКА	28,4	28,4	3,1	0,4	18,7	90,6
САХАР	2	2	0	0	1,9	7,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,4	7,4	0,2	0,2	0,4	3,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,089 шт.	3,649	0,5	0,4	0	5,5
ДРОЖЖИ	0,25	0,25	0	0	0	0,2
ЯБЛОКИ	20,2	17,78	0,1	0,1	1,6	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КЕФИР		150				
КЕФИР	150	150	0	0	0	0,0
			3,8	4,4	22,7	145,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,5	37,1	140,9	1 116,3