

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ « Детский сад
№6 « Солнышко» г.Нурлат
Республики Татарстан»
Н.Н.Мугинова

Приказ № 138
От « 29 » августа 2025 год

**МЕНЮ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
СЕЗОННОЕ
ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ
С 1.09.2025 по 28.02.2026**

г.Нурлат
2025

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Завтрак		6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 150	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180		
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10				СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10				
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100
Обед											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СВЕЖЕЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛООЧАННОЙ КАПУСТЫ 40		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА М.К.Б. 200	РАССОЛЬНИК НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП РИСОВЫЙ НА М.К.Б. 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М.К.Б. 200	БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ 200	БУЛЬОН С ГРЕЧКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП ПШЕНИЧНЫЙ НА М.К.Б. И СМЕТАНОЙ 200	СУП ШАХТЕРСКИЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ 200		
КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С КУРИЦЕЙ 180	ВЫПЕЧКА " ТРЕУГОЛЬНИК" 70	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С КУРИЦЕЙ 150	ПЛОВ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ 150	СУФЛЕ РЫБНОЕ 160	МАНТЫ 80		
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35											
Полдник											
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	РЯЖЕНКА 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КЕФИР С САХАРОМ 150	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160	РЯЖЕНКА 160	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	КЕФИР С САХАРОМ 150	
ВАФЛИ ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ НИК 20	ВАФЛИ ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ НИК 20	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 60	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 150	
РЫБА С ОВОЩАМИ 65	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	
КАША ЯЧНЕВАЯ 150	КАША О С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	
ЧАЙ С САХАРОМ 150											

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,6	5,0	16,5	125,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,9	39,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			6,4	9,3	44,0	285,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40		0,3	1,3	2,7	24,6
МОРКОВЬ	26,9	20,9	0,3	0	1,4	7,1
ЯБЛОКИ	10,3	9,1	0	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА М.К.Б.	200		6,2	5,4	16,7	142,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	24	18	3,2	2,8	0	38,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70,4	56,3	1	0,1	2,5	15,3
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ	160		14,4	13,8	30,0	301,8

ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	64	64	14,3	1	29,9	185,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,2	3,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	320	320	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	12,8	0,1	116,1
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	8,4	9,1	4,5	133,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	49,33	37	6,7	5,7	0	78,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			31,6	29,9	76,5	704,2
Полдник						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		150			21,2	84,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК		20	3,3	3,6	45,4	227,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			3,3	3,6	66,6	312,0
Ужин						
РЫБА С ОВОЩАМИ		65	7,9	4,5	0,5	73,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	100	50	7,8	0,5	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
КАША ЯЧНЕВАЯ		150	1,9	4,2	12,5	94,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,3	82,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			12,6	8,9	40,3	290,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,9	52,4	261,6	1 748,0

Утверждаю
Заведующий
Мугинова Н.Н.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		160	12,5	16,8	8,1	234,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4	8	7,2	0,6	98,1
МОЛОКО ПАСТЕР, 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	62,3
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,9	39,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
			17,5	24,0	35,6	429,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		40	0,5	1,3	3,6	28,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25,2	20	0,4	0	0,9	5,4
ЯБЛОКИ	11,2	10	0	0	1	4,6
МОРКОВЬ	6	6,4	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		200	7,2	9,7	15,6	180,2
КАРТОФЕЛЬ	111,1	77,6	1,6	0,3	12,3	58,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,3	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	10,3	6	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	38,9	28	4,9	5	0	64,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,1	0,5	0,1	6,6

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С КУРИЦЕЙ	180		8,6	11,6	22,7	228,9
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36	25,9	4,6	4,7	0	59,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			18,6	22,9	64,5	539,8
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,5	3,8	7,4	82,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158,3	157,5	4,5	3,8	7,4	82,5
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК	20		3,3	3,6	45,4	227,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			7,8	7,4	52,8	309,9
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150		26,7	16,8	24,6	363,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	142	140	24,4	12,2	4,1	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,3	0,5	0,5	0	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,9	5,4	31,8
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,4	2,8	14,5	97,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КАКАО-ПОРОШОК	2,6	2,6	0,6	0,4	0,3	7,3
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			30,1	19,6	39,1	461,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,0	74,6	226,2	1 896,7

Утверждаю
Заведующий
Мурзина Н.Н.



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 ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		150	6,0	7,0	30,9	211,8
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	1,7	1,5	12,5	70,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,4	12,8	61,0	402,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ		40	1,2	2,0	2,7	33,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0	0	0,3	1,4
СУП РИСОВЫЙ НА МКБ		200	6,8	6,0	19,3	158,0
КАРТОФЕЛЬ	111,1	77,8	1,6	0,3	12,3	58,1
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	32	24	4,4	3,7	0	50,7
ВЫПЕЧКА " ТРЕУГОЛЬНИК"		70	15,8	11,1	57,6	394,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
САХАР ПЕСОК	0,05	0,05	0	0	0	0,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,68	1,68	0	1,4	0	12,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,1	64,1	6,7	0,8	43,5	207,7
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,9	1,9	0,2	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			26,1	19,4	102,2	688,2
Полдник						
РЯЖЕНКА	160		4,8	1,6	6,7	64,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	164,8	160	4,6	4	6,7	86,4
			4,8	1,6	6,7	64,0
Ужин						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,4	6,8	29,7	205,3
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			9,2	7,0	57,0	327,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,5	41,5	261,1	1 638,3

Утверждаю
Заведующий
Мугинова Н.Н.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		7,0	8,7	26,4	213,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		1,7	1,5	12,5	70,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
			13,6	17,4	56,5	439,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	49,03	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200		7,3	10,0	9,5	156,9
КАРТОФЕЛЬ	26,7	20	0,4	0,1	3,2	14,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	8,1	8	0,8	0,1	5	24,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	46,3	33,3	5,9	5,9	0	76,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С КУРИЦЕЙ	150		8,6	8,0	34,9	245,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,42	18,3	3,2	3,3	0	42,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			18,8	20,6	70,2	541,5
Полдник						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		1,8	1,5	13,1	73,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75		5,1	4,8	50,6	235,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,1	37,1	3,9	0,5	25,1	120,2
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	9,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ПОВИДЛО	30,3	30,3	0,1	0	19,4	78,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
			6,9	6,3	63,7	308,6
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160		5,9	6,6	27,9	195,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	32	32	3,6	0,4	21	102,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81,1	81,1	2,3	1,9	3,8	42,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			8,7	6,8	55,2	317,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,0	51,8	279,8	1 763,0



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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,7	7,7	28,8	212,2
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			9,5	12,0	56,1	371,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,8	2,4	4,0	41,7
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	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	10	8	0,1	0	0,4	2,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	6	3,9	0,1	0	0,3	1,6
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МКБ	200		14,4	7,3	26,0	226,0
КАРТОФЕЛЬ	120,6	90,4	1,7	0,4	14,3	67,5
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55,6	41,7	7,6	6,5	0	88,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	22,2	22,2	4,9	0,4	10,4	64,4
ПЛОВ	150		17,0	17,4	26,1	328,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	14,3	12,2	0	167,0

КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			34,5	27,4	78,7	698,8
Полдник						
КЕФИР С САХАРОМ	150		5,0	0,2	6,6	51,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,2	150	4,4	3,8	6	79,5
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,3	33,1
			5,0	0,2	6,6	51,5
Ужин						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60		7,3	2,9	2,7	65,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	82	41	6,3	0,4	0	28,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120		1,8	4,1	15,3	105,9
КАРТОФЕЛЬ	138,5	97	1,8	0,4	15,3	72,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			11,9	7,2	45,3	293,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,9	47,5	220,9	1 571,9



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						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150		8,3	10,2	24,0	221,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,5	5,7	0	70,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			11,1	14,5	51,3	381,1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	40		1,3	2,0	3,0	34,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200		9,1	10,0	20,7	212,0
СВЕКЛА	41,3	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	111,1	77,8	1,6	0,3	12,3	58,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	44,4	33,3	6	5,1	0	70,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,1	0,7	0,2	8,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150		12,5	9,7	38,2	290,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			25,2	22,0	84,5	639,2
Полдник						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150				21,2	84,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК	20		3,3	3,6	45,4	227,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			3,3	3,6	66,6	312,0
Ужин						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150		6,0	2,1	14,3	100,6
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	24	24	4,2	0	0	16,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,2	0	2,1	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			8,8	2,3	41,6	222,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,4	43,1	278,2	1 711,1

Утверждаю

Заведующий

Мугинова Н.Н.



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						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	27,1	17,2	27,3	379,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	142,1	140	24,4	12,2	4,1	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	1,7	1,5	12,5	70,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			31,5	23,0	57,4	570,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СВЕЖЕЙ		40	0,5		4,6	21,4
МОРКОВЬ	49,55	38,4	0,5	0	2,6	13,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ		200	9,9	7,6	20,6	189,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,2	0,1	7,8	36,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	55,6	40	7,1	7,2	0	92,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0	0	0,3	1,4
МОРКОВЬ	4,4	3,4	0	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	111,1	77,8	1,6	0,3	12,3	58,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		160	14,1	16,8	13,0	261,9

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	131,2	104	1,8	0,1	4,8	28,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90,14	64,9	11,4	11,5	0	149,9
КРУПА РИСОВАЯ	8,9	8,8	0,6	0,1	6,3	28,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,7	8,3	0,1	0	0,6	2,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			26,8	24,7	60,8	575,4
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ	160		0,1		10,6	42,6
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК	20		3,3	3,6	45,4	227,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			3,4	3,6	56,0	270,0
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,7	6,8	27,0	192,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	32	32	2,9	0,4	20,8	97,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		1,8	1,5	13,3	73,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			10,2	8,5	57,9	349,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,9	60,5	266,3	1 920,6

Утверждаю

Заведующий

Мунинова Н.Н.



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,8	7,3	28,3	206,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	30	3,4	0,4	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
			11,8	14,5	55,6	401,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	49,03	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200		9,0	7,3	28,6	215,7
КАРТОФЕЛЬ	111,1	77,8	1,6	0,3	12,3	58,1
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,3	24	4,3	4,3	0	55,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	22,2	22,2	2,3	0,3	15	71,9
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ	150		7,5	9,9	12,1	168,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206,25	165	2,9	0,2	7,6	44,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			19,4	19,8	66,5	523,2
Полдник						
РЯЖЕНКА	160		4,8	1,6	6,7	64,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	164,8	160	4,6	4	6,7	86,4
			4,8	1,6	6,7	64,0
Ужин						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,4	5,6	29,7	191,8
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	1,9	12,8	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
КАКАО-ПОРОШОК	2,6	2,6	0,6	0,4	0,3	7,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			10,3	7,7	60,1	352,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,3	44,3	223,1	1 496,7

Утверждаю

Заведующий

Мулюмова Н.Н.

**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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,4	6,2	29,1	197,1
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			9,2	10,5	56,4	356,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40		0,4	1,9	1,1	24,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	35,6	35,6	0,3	0	0,6	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,52	6,32	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ПШЕНИЧНЫЙ НА МК И СМЕТАНОЙ	200		8,1	5,9	26,9	193,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,2	18,7	0,3	0	1,5	7,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	32	24	4,4	3,7	0	50,7
МОРКОВЬ	22,2	17,2	0,2	0	1,2	5,8
КАРТОФЕЛЬ	166,7	116,7	2,2	0,5	18,4	87,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	8,9	8,8	1	0,1	5,8	28,1
СУФЛЕ РЫБНОЕ	160		26,4	20,6	6,2	315,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	285,3	142,7	22	1,3	0	99,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,5	24,5	0,7	0,6	1,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,8	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,5	24,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,3	13,3	0,1	10,7	0,1	96,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,59 шт.	23,6	2,9	2,6	0,2	36,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			37,2	28,7	56,8	635,9
Полдник						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150				21,2	84,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ВЫПЕЧКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70		10,6	2,1	66,7	326,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	89,7	89,7	9,4	1,2	60,8	290,6
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,7	2,7	0,3	0,1	0,1	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,1	36,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
			10,6	2,1	87,9	411,1
Ужин						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		7,0	8,7	26,4	213,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			9,8	8,9	53,7	335,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,8	50,9	289,0	1 894,9

Утверждаю

Заведующий

Мулюмова Н.Н.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		6,6	5,8	19,6	157,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,9	47,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		1,8	1,5	13,1	73,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			11,1	11,6	50,3	350,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	1,9	3,7	35,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,45	31,56	0,6	0	1,5	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,88	3,88	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СУП ШАХТЕРСКИЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200		10,5	9,8	18,3	204,8
КАРТОФЕЛЬ	111,1	77,8	1,6	0,3	12,3	58,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,1	8	1	0,3	4,5	23,9
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55,6	41,7	7,6	6,5	0	88,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	11,2
МАНТЫ	80		14,2	15,1	39,1	348,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			27,7	27,1	83,7	690,7
Полдник						
КЕФИР С САХАРОМ		150	5,0	0,2	6,6	51,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,2	150	4,4	3,8	6	79,5
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,3	33,1
			5,0	0,2	6,6	51,5
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130	16,6	13,0	25,7	293,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75	75	13,1	6,6	2,2	123,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,9	5,4	31,8
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			16,7	13,0	35,4	332,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,5	52,6	210,2	1 581,0