

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ « Детский сад
№6 « Солнышко» г.Нурлат
Республики Татарстан»
Н.Н.Мугинова
Приказ № 138
От « 31 » августа 2022 год

**МЕНЮ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
СЕЗОННОЕ
ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ
С 1.09.2022 по 28.02.2023**

г.Нурлат
2022

**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 РАСТИТЕЛЬНОМ 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	56,6
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	0,5	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 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
			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	8	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	77,8	1,6	0,3	12,3	58,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,3	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	10,3	8	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 БОГАЩЕННЫЙ		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

Мугинова 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 ИОДИРОВАННАЯ	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 БОГАЩЕННЫЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. 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 БОГАЩЕННЫЙ		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 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
			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)						
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	7,8	30,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
	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 ТУШЕНЫЕ		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 ПШЕНИЧ. 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 ЗЕЛЕНОГО 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

Узбекистон						
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	47,8
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
			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

Мугимова 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



МЕНЮ

Ясли 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

Мулинова 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
		160	26,4	20,6	6,2	315,2
СУФЛЕ РЫБНОЕ	285,3			1,3	0	99,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	24,5	24,5	0,7	0,6	1,2	12,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ						

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
Мулюнова Н.Н.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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