Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад «Колокольчик» п. Витим» муниципального образования «Ленский район» Республики Саха (Якутия)

678152, Республика Саха (Якутия), Ленский район, п. Витим, ул. Полевая, д. 20
Тел.: (41137)35677, e-mail: kolokolvitim@mail.ru
ОКПО 15278557 ИНН/КПП 1414010083/141401001 ОГРН1031400599603

Примерное меню

для детей в возрасте от 1 до 3 лет

(с 12 часовым пребыванием воспитанников)

2020г.

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 110	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 130	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 120/10	КАША "ЯНТАРНАЯ" 120	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 45	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ 30	ХЛЕБ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ 30	ХЛЕБ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ 20	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 140	ХЛЕБ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 140	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5
	МОЛОКО 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ 30	ХЛЕБ 30
							МОЛОКО 130		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 140
II Завтрак									
МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 90	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 108	АПЕЛЬСИН 100	МАНДАРИН 108	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	АПЕЛЬСИН 108
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 80	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 45	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 150/15/10	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
БОРЩ С МЯСОМ 150	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 45	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 60	ЩИ 180	СУП ИЗ ПТИЦЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/10	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 80	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 35	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 45	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 120	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 45	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 45	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30
ХЛЕБ 30	ХЛЕБ 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ 30	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 30
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180		ХЛЕБ 30	ХЛЕБ 30		ХЛЕБ 30	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 150
									ХЛЕБ 30
Полдник									
ВАФЛИ 7	ЙОГУРТ 150	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 35	ЙОГУРТ 150	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 150	ПРЯНИКИ 7	МОЛОКО 150
МОЛОКО 150				МОЛОКО 150		ПЕЧЕНЬЕ 7	ВАФЛИ 7	ЙОГУРТ 150	ПЕЧЕНЬЕ 7
Ужин									
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ 45	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	ОЛАДЬИ 75	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 100	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70/30	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ 120	ПЛОВ 120
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 45	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	МЕД 35	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ 45	КИСЕЛЬ БЕЛКОВЫЙ 35	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 45

ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ 30	МОЛОКО 150	ЗЕФИР 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ХЛЕБ 20
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	ЧАЙ С САХАРОМ 140/15		ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180	МАРМЕЛАД 180			ЧАЙ БЕЛКОВЫЙ 150
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7/3					ЧАЙ С МОЛОКОМ 180			

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Ясли 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценнос
Молоко	390	428	382	253	355	347	255	359	306	305	308	3298	330	30	107,69	9,3	9,7	15,0	190,1
Творог	30								45			45	5	-25	15	0,8	0,4	0,1	7,4
Сметана	9	3	7,8	3	8,8	13		6		11,3		52,9	5,3	-3,7	59	0,1	0,8	0,2	10,6
Сыр	4	4,3	6			6,4				6	5	27,7	2,8	-1,2	69	0,7	0,8		10,1
Мясо	50	68,6		86,1	38	13,8	51,8	70	33,3	40,5	88,9	491	49,1	-0,9	98	8,8	6,8		97,7
Птица	20		53,2	7,8	32,9	75	25,8	7,8		9,4		211,9	21,2	1,2	106	3,8	3,8		48,9
Рыба	32		65,3			40	48,9	33	27,2		39,6	254	25,4	-6,6	79	4,8	1,2		29,9
Яйцо	18	11,3	89,26		2				53,918		1,4	157,878	15,8	-2,2	88	2,0	1,8	0,1	24,1
Картофель	200	171,9	62	101	18	102,5	101,3	123	143,4	47,1	172	1042,2	104,2	-95,8	52	2,0	0,4	16,5	77,9
Овощи разные	205	188,7	194,1	225,6	102,9	120,8	87,8	108,6	105,9	148,1	106,8	1389,3	138,9	-66,1	68	2,0	0,1	7,5	41,1
Фрукты свежие	95	100	124	100	136	107	168	119	113	156	114	1237	124	29	130	1,0	0,4	13,1	64,2
Фрукты сухие	9			11,3			15		18	18		62,3	6,2	-2,8	69	0,2	0,1	2,1	11,6
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	900	90	-10	90	0,5	0,1	8,8	37,5
Хлеб ржаной	40	40	40	30			40	40	40			190	19	-25	75	1,2	0,2	8,1	38,8
Хлеб пшеничный	60	67	70	88	60	70	88	125	60	70	101	799	80	20	133	6,6	0,9	71,8	320,9
Крупа (злаки),	30	9,8	12	19,9	35,6	19,8	30,2	24	3,4	24,8	47,1	226,6	22,7	-7,3	76	2,4	0,4	14,6	71,9
Макаронные	8	0,8				40,6	6,8			27,1		75,3	7,5	-0,5	94	0,8	0,1	5,2	24,7
Мука пшеничная	25	19,2	7,3	7,7	46,3	12,8	10,6		41,7	3,4	7,4	156,4	15,6	-9,4	63	1,7	0,2	10,5	50,1
Мука																			
Масло сливочное	18	10,5	15,4	16,7	17,3	29,6	22,2	13,9	16,7	11,7	13,6	167,6	16,8	-1,2	93		13,5		122,3
Масло	9	10,3	10,4	10,5	9,8	3	4	15,1	4,7	5	12,1	84,9	8,5	-0,5	94		8,3		74,3
Кондитерские	7	7				10	12	17	7	7	7	67	7		96	0,2	0,3	4,9	23,4
Чай	0,5	0,5	0,2	0,6		0,5	1	0,5	0,5		0,2	4	0,4	-0,1	80	0,1		0,2	1,0
Какао-порошок	0,5							2,4		1,6		4	0,4	-0,1	80	0,1	0,1		1,1
Кофейный	1	3			4,2						2,3	9,5	1		95	0,1		0,5	2,4
Сахарный песок	37	28,5	22,7	40,4	38,5	32,3	42,9	34,6	51,4	48,7	28,4	368,4	36,8	-0,2	100			35,8	142,6
Дрожжи	0,4				1,2							1,2	0,1	-0,3	30				0,1
Соль	4	1	1,1	2,6	1,6	1,4	0,5		1,2	5,6	0,8	15,8	1,6	-2,4	40				
																49,2	50,4	215,0	1 524,7

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

Николаева

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		5,0	5,1	15,7	128,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,5	13,5	1,5	0,2	9,1	43,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	3,3	4,8	61,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,0	1,5	12,9	76,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	4,7	4,3	1	1,3	0	15,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25,7	25,7	2	0,2	12,9	60,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,8	15,4	98,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,8	**9,4**	**44,0**	**304,0**
II Завтрак						
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			1,3	**0,3**	**17,3**	**79,7**
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45		0,7	2,3	1,9	32,2
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	36,5	36,5	0,3	0	0,6	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15,7	10,2	0,3	0	0,7	4,0
БОРЩ С МЯСОМ	150		6,1	6,2	9,1	117,4
ГОВЯДИНА Б/К	26,8	24,2	4,4	3,8	0	51,2
СВЕКЛА	31	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,7	15	0,3	0	0,7	4,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	12,6	9,8	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	42,8	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,2	2,2	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,4	1,3	0	0	0,1	0,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	9,9	9,4	5,5	144,1
ГОВЯДИНА Б/К	49,4	44,4	8,1	6,9	0	93,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		120	1,2	1,4	5,4	38,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9,9	9,8	1,2	0,3	5,4	29,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		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
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
			20,5	**19,6**	**72,6**	**547,6**
Полдник						
ВАФЛИ		7	0,2	0,2	5,4	24,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	7	7	0,2	0,2	5,4	24,8
МОЛОКО		150	4,6	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,6	4,9	7,2	91,7
			4,8	**5,1**	**12,6**	**116,5**
Ужин						
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		100	3,8	11,6	28,9	234,6
КАРТОФЕЛЬ	202,7	141,9	2,7	0,6	22,4	106,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19	0,3	0	1,6	7,6
МОРКОВЬ	18,1	14,3	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		45	0,4		1,1	6,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	48,2	44,8	0,4	0	1,1	6,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,2	2,3	13,1	82,8
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. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
			9,0	**14,3**	**60,1**	**405,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**46,4**	**48,7**	**206,6**	**1 453,1**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

Николаева

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	7,8	12,5	1,4	149,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,45 шт.	58,36	7,2	6,5	0,4	88,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,8	21,8	0,6	0,7	1	12,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		45	0,7	2,4	3,3	38,5
КАБАЧКИ	64,3	48,2	0,3	0,1	2,1	11,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12,4	9,9	0,2	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,2	3,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
МОЛОКО		180	5,3	5,8	8,6	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	5,8	8,6	110,0
			16,4	**21,0**	**42,8**	**428,6**
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,9	**0,5**	**19,6**	**88,7**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ		150/15/10	6,2	5,1	16,1	134,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,4	9,6	0,7	0,3	4,8	24,4
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16,2	11,7	2	2,1	0	27,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		45	0,5	0,1	1,7	10,9

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45,8	45,3	0,5	0,1	1,7	10,9
БИТОЧКИ ИЗ КУР		60	9,4	10,7	2,1	140,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	57,6	41,5	7,4	7,4	0	95,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11	1,4	1,3	0,1	16,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,7	12,7	0,4	0,3	0,6	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		100	1,4	7,5	8,6	112,3
КАРТОФЕЛЬ	45,7	32	0,6	0,1	5	23,9
МОРКОВЬ	14,4	11,2	0,1	0	0,8	3,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24,7	19,2	0,3	0	0,9	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,3	0,1	15,8	67,0
ШИПОВНИК	19,4	19,4	0,3	0,1	4,2	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
			20,4	**23,8**	**73,8**	**596,4**
Полдник						
ЙОГУРТ		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			4,2	**3,8**	**6,8**	**84,8**
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ		45	0,7	2,3	3,0	35,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,5	35,6	0,6	0	1,6	9,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	5,9	5,9	0,1	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	15,9	8,7	2,3	152,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	73,79	65,3	13	4,1	0	88,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,49 шт.	19,9	2,4	2,2	0,1	30,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,3	0,4	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		21,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,6	6	1,4	1,8	0	21,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/7/3			8,3	34,4
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
			20,6	**13,2**	**30,6**	**325,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**62,5**	**62,3**	**173,6**	**1 523,9**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		130	3,7	5,6	19,1	143,1
КРУПА МАННАЯ	19,9	19,9	1,9	0,2	13,6	63,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,3	43,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	65,9	65,9	1,8	2	3	38,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ		30	2,9	0,3	33,4	147,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	35	35	2,9	0,3	33,4	147,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,2	2,3	11,6	76,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
			8,8	**12,3**	**64,1**	**404,8**
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	149,3	100	0,9	0,2	8,1	43,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			1,4	**0,3**	**17,9**	**84,7**
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	2,9	4,5	8,9	88,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	64,2	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,9	7,8	1,4	1,4	0	18,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	16,5	20,2	5,2	268,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,6	64,6	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,02	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0	0,03	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	95,7	86,1	15,5	13,4	0	182,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	11	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		80	1,5	2,6	9,4	67,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2	0,4	0,4	0,6	7,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		45	0,6		5,1	23,5
МОРКОВЬ	55,7	43,2	0,6	0	2,9	14,6
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,6		17,7	73,8
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11,3	11,3	0,6	0	5,6	25,4
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,7	174,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,1	**27,6**	**59,0**	**582,9**
Полдник						
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			2,8	**2,5**	**4,5**	**56,5**
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,4	3,5	10,0	83,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,2	114,6	2	0,1	5,2	31,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МОРКОВЬ	2,6	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,2	0	0,7	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,3	1,5	1,8	22,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,4	0,3	0	0	0	0,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	4,4	0,5	50,1	221,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	52,5	52,5	4,4	0,5	50,1	221,7
ЧАЙ С САХАРОМ		140/15	0,1		11,2	44,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,2	102,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,4	11,4	0	0	11,1	44,1
			7,2	**5,5**	**73,1**	**372,2**

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**44,3**	**48,2**	**218,6**	**1 501,1**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

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 ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ		110	3,6	4,8	18,7	132,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	23,4	23,4	2,1	0,3	15,2	71,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,7	34,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	52,5	52,5	1,5	1,6	2,4	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	1,7	1,4	21,7	106,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4,2	4,2	0,4	0	2,2	10,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
			7,8	**10,6**	**69,0**	**402,9**
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			2,0	**0,6**	**30,8**	**137,7**
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		150	8,5	9,6	10,3	163,0
СВЕКЛА	37,2	28,8	0,4	0	2,4	11,7
КАРТОФЕЛЬ	25,7	18	0,4	0,1	2,8	13,5
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,5	0,1	3,3	20,9
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4	0,2	0	0,6	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	54	32,9	5,8	5,9	0	76,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		60	7,9	9,3	7,2	143,1
ГОВЯДИНА Б/К	42,22	38	6,9	5,9	0	80,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		35	0,6	1,3	2,4	28,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	0,2	1,3	0,3	17,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,5	3,5	0,1	0	0,4	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		40	0,4	2,3	1,5	29,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20,21	19,2	0,2	0	0,7	4,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15,05	14	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	20,9	86,0
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			20,0	**22,9**	**70,9**	**576,3**
Полдник						
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			2,8	**2,5**	**4,5**	**56,5**
Ужин						
ОЛАДЬИ		75	5,4	9,0	29,2	219,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,7	39,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,75	3,75	0	3,6	0	32,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,69	4,69	0	3,8	0	34,0
МЕД		35	0,1		9,7	39,8
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	12,5	12,5	0,1	0	9,7	39,8
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			10,0	**13,9**	**46,1**	**350,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**42,6**	**50,5**	**221,3**	**1 524,3**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

Николаева

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		130	4,2	6,7	17,4	148,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	19,8	19,8	2,3	1,2	11,8	67,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,6	45,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	67,9	67,9	1,9	2,1	3,1	39,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ХЛЕБ		30	4,4	0,5	50,1	221,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	52,5	52,5	4,4	0,5	50,1	221,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		150	0,2		19,2	78,4
АПЕЛЬСИН	16,5	16,5	0,1	0	1,3	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
			8,8	**11,3**	**86,7**	**485,9**
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		90	0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,9	**0,5**	**18,6**	**84,0**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,2		0,7	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,2	0	0,7	4,2
ЩИ		180	3,5	5,0	3,3	73,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,7	45,4	0,8	0	2	12,3
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0	0	0,2	0,9
ГОВЯДИНА Б/К	15,3	13,8	2,5	2,1	0	29,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		50/50	14,0	18,3	3,2	233,3
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	122,95	75	13,3	13,4	0	173,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,4	3,0	27,7	155,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,4	0,5	27,7	133,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		150				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	16,9	16,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			22,1	**26,3**	**34,9**	**466,9**
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ		35	2,8	4,8	9,0	90,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,4	1,5	1,9	0	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0	2,4	0	21,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,5	17,5	1,3	0,5	9	45,9
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			7,3	**9,7**	**16,2**	**182,6**
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ		100	10,0	10,2	23,7	226,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	31,3	31,3	0,9	1	1,5	18,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,7	22,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,3	31,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	55,6	40	6,2	0,2	0	26,8
КАРТОФЕЛЬ	146,4	102,48	1,9	0,4	16,2	76,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,9	1,9	0,3	0	1,2	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,3	0,1	1,1	7,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	31,7	30,2	0,3	0,1	1,1	7,2
ЗЕФИР		10	0,1		8,0	32,6
ЗЕФИР	10	10	0,1	0	8	32,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,8	15,6	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			13,0	**13,1**	**48,4**	**365,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**52,1**	**60,9**	**204,8**	**1 585,0**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

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						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	120/10		5,4	6,1	35,8	220,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,5	30,2	2,9	0,4	19,2	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	20		1,9	0,2	22,2	98,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	23,3	23,3	1,9	0,2	22,2	98,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,5	0,2	21,6	99,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			7,8	**10,6**	**79,6**	**455,4**
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108		0,4	0,4	10,6	50,8
ЯБЛОКИ	122,8	108	0,4	0,4	10,6	50,8
			0,4	**0,4**	**10,6**	**50,8**
Обед						
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	30		0,4		1,5	7,9
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	40,2	30,2	0,4	0	1,5	7,9
СУП ИЗ ПТИЦЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170		5,3	10,1	5,3	133,9
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	42,4	25,8	4,6	4,6	0	59,6
МОРКОВЬ	4,1	3,4	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4	0	0	0,3	1,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6,8	6,8	0,7	0,1	4,7	22,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100		1,9	2,9	16,0	98,9
КАРТОФЕЛЬ	144,7	101,3	1,9	0,4	16	75,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		11,1	12,4	10,5	196,7
ГОВЯДИНА Б/К	57,56	51,8	9,3	8,1	0	109,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	20,4	85,5
ЯБЛОКИ	34,1	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ГРУША	33,3	30	0,1	0,1	3	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	4,4	0,5	50,1	221,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	52,5	52,5	4,4	0,5	50,1	221,7
			23,3	**26,1**	**103,8**	**744,6**
Полдник						
ЙОГУРТ		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			4,2	**3,8**	**6,8**	**84,8**
Ужин						
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		70/30	10,5	6,4	3,6	114,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	55,2	48,85	9,7	3,1	0	66,3
МОРКОВЬ	4,2	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	2,8	0	0	0,2	1,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		45	0,5	0,1	1,7	10,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45,7	45,2	0,5	0,1	1,7	10,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180	0,2		9,0	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	12	12	0	0	8,6	33,6
			13,8	**6,9**	**31,3**	**243,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**49,5**	**47,8**	**232,1**	**1 578,6**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

Николаева

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						
КАША "ЯНТАРНАЯ"	120		4,1	6,1	22,8	161,6
ПШЕНО	24	24	2,7	0,7	16,4	82,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	43,2	43,2	1,3	1,4	1,9	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	21,1	18,6	0,1	0,1	1,7	8,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ХЛЕБ	30		4,4	0,5	50,1	221,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	52,5	52,5	4,4	0,5	50,1	221,7
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	140		4,2	4,3	14,8	115,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	126	126	3,6	3,9	5,7	73,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
			12,7	**10,9**	**87,7**	**498,9**
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			1,4	**0,3**	**17,9**	**84,7**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40		0,4	1,4	1,5	20,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20,21	19,2	0,2	0	0,7	4,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15,05	14	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10		2,6	4,8	4,9	76,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,8	7,8	1,4	1,4	0	18,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	1,9	3,0	15,5	97,2
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	12,9	12,1	5,6	198,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	84	70	12,1	2,5	0	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,2	11,2	0,8	0,3	5,6	28,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,3	7,3	0	7,1	0	63,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		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
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	4,4	0,5	50,1	221,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	52,5	52,5	4,4	0,5	50,1	221,7
			22,2	**21,8**	**98,8**	**698,6**
Полдник						
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
ПЕЧЕНЬЕ		7	0,5	0,7	5,2	29,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0,7	5,2	29,2
			3,3	**3,2**	**9,7**	**85,7**
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		50	7,3	6,2	4,5	102,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	37	33	6,6	2	0	44,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		40	0,6	2,3	3,3	37,2
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	10,32	8	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	8	8	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
МАРМЕЛАД		180	0,2	0,9	6,2	33,9
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	10	0,2	0,9	6,2	33,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,8	18,9	111,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			13,3	**12,6**	**49,9**	**367,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**52,9**	**48,8**	**264,0**	**1 734,9**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

Николаева

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		70	6,9	11,8	1,3	139,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,27 шт.	51,118	6,3	5,7	0,4	77,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,1	19,1	0,6	0,5	0,9	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		30	0,4	1,6	2,3	25,3
КАБАЧКИ	42,9	32,1	0,2	0,1	1,5	7,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	8,3	6,6	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0	0	0,3	1,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО		130	3,9	4,3	6,2	79,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	136,5	136,5	3,9	4,3	6,2	79,4
			13,8	**22,1**	**39,3**	**411,7**
II Завтрак						
МАНДАРИН		108	0,9	0,2	8,1	41,0
МАНДАРИН	146	108	0,9	0,2	8,1	41,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			1,4	**0,3**	**17,9**	**82,7**
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		170	6,2	2,2	11,4	90,1
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	27,2	27,2	4,8	0	0	18,9
КАРТОФЕЛЬ	68	47,6	1	0,2	7,6	35,6
МОРКОВЬ	14	10,9	0,1	0	0,8	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,5	5,5	0,1	0	0,5	2,2
КРУПА РИСОВАЯ	3,4	3,4	0,2	0	2,4	11,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		100	8,1	8,3	16,6	173,4
ГОВЯДИНА Б/К	37	33,3	6	5,1	0	70,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
КАРТОФЕЛЬ	136,9	95,8	1,8	0,4	15,1	71,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,7	1,7	0,2	0	1	4,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		4,4	20,8
МОРКОВЬ	49,55	38,4	0,5	0	2,5	13,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,5	0,1	28,5	117,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			17,9	**10,9**	**90,4**	**532,8**
Полдник						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
ВАФЛИ		7	0,2	0,2	5,4	24,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	7	7	0,2	0,2	5,4	24,8
			4,4	**4,0**	**12,2**	**109,6**
Ужин						
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ		100	12,5	6,9	38,6	267,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,3	10,3	0	0	10	39,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	45	45	7,9	4	1,4	73,8
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ		45			4,6	18,8
КЛЮКВА	4,6	4,5	0	0	0,2	1,3
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			12,6	**6,9**	**56,0**	**337,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,1**	**44,2**	**215,8**	**1 474,3**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

Николаева

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		130	4,2	4,9	19,7	141,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21,7	21,5	2,4	0,3	14,2	68,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,3	43,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	65,9	65,9	1,8	2	3	38,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		21,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,6	6	1,4	1,8	0	21,8
КАКАО С МОЛОКОМ		140	2,8	2,8	10,9	81,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,4	0,2	0,2	4,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,6	85,6	2,4	2,6	3,9	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,2	62,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,9	0,3	33,4	147,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	35	35	2,9	0,3	33,4	147,8
			11,3	**9,8**	**64,0**	**392,1**
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
БАНАН СВЕЖИЙ		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			1,7	**0,5**	**26,6**	**118,5**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ		180/10	2,7	3,5	8,6	78,2
КАРТОФЕЛЬ	67,3	47,11	0,9	0,2	7,5	35,2
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,4	1,6	1,6	0	21,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		100	8,8	11,3	6,1	161,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	82	65	1,2	0,1	3	17,7
ГОВЯДИНА Б/К	45	40,5	7,3	6,3	0	85,7
КРУПА РИСОВАЯ	3,3	3,27	0,2	0	2,3	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		45	1,0	2,3	3,9	46,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		45	0,5	0,1	1,7	10,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45,7	45,2	0,5	0,1	1,7	10,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	22,0	103,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,9	0,3	33,4	147,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	35	35	2,9	0,3	33,4	147,8
			16,5	**17,8**	**75,7**	**549,0**
Полдник						
ПРЯНИКИ		7	0,4	0,3	5,3	25,6
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	7	7	0,4	0,3	5,3	25,6
ЙОГУРТ		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			4,6	**4,1**	**12,1**	**110,4**
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ		120	3,1	4,8	28,9	173,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	27,1	27,1	2,9	0,4	18,5	88,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,5	46,5	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	70,4	61,9	0,2	0,2	5,9	28,2
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КИСЕЛЬ БЕЛКОВЫЙ		35	0,1	0,1	1,0	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,5	31,5	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КУКУРУЗНЫЙ	0,9	0,9	0	0	0,8	3,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,1	0,1	0,2	2,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		20,3	84,1
ЛИМОН	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
САХАР ПЕСОК	20,5	20,5	0	0	19,9	79,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
			3,3	**4,9**	**50,2**	**262,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**37,4**	**37,1**	**228,6**	**1 432,4**

МКДОУ ЦРР - детский сад "Колокольчик" п.Витим

Утверждаю

Николаева Марина Васильевна

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		130	3,7	4,8	19,1	135,9
КРУПА МАННАЯ	19,9	19,9	1,9	0,2	13,6	63,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,3	43,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	65,9	65,9	1,8	2	3	38,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,1	0,1	37,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		5	1,2	1,5		18,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5	1,2	1,5	0	18,2
ХЛЕБ		30	2,9	0,3	33,4	147,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	35	35	2,9	0,3	33,4	147,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		140	2,1	2,1	12,0	76,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,3	2,3	0,2	0	1,2	5,7
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
			10,0	**12,8**	**64,6**	**416,1**
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		108	1,0	0,2	8,7	46,4
АПЕЛЬСИН	161,2	108	1	0,2	8,7	46,4
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			1,5	**0,3**	**18,5**	**88,1**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	6,6	6,2	12,8	133,2
ГОВЯДИНА Б/К	28,5	25,7	4,7	4	0	54,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,3	0	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
КАРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		100	1,9	3,2	15,8	100,1
КАРТОФЕЛЬ	142,8	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	9,5	7,5	9,0	140,5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	44,7	39,6	7,9	2,5	0	53,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,4	1,5	1,9	22,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,4	0,3	0	0	0	0,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		30	0,3	1,5	2,7	25,6
МОРКОВЬ	28,4	22	0,3	0	1,5	7,5
ЯБЛОКИ	6,8	6	0	0	0,6	2,7
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"		150			16,6	66,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	17,1	17,1	0	0	16,6	66,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,9	0,3	33,4	147,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	35	35	2,9	0,3	33,4	147,8
			21,6	**20,2**	**92,2**	**636,2**
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ПЕЧЕНЬЕ		7	0,5	0,7	5,2	29,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0,7	5,2	29,2
			5,0	**5,6**	**12,4**	**120,9**
Ужин						
ПЛОВ		120	13,8	13,7	20,2	259,2
ГОВЯДИНА Б/К	70,2	63,2	11,4	9,8	0	133,7
КРУПА РИСОВАЯ	27,2	27,2	1,8	0,3	19,5	87,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		45	0,5	0,1	1,7	10,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,6	45,3	0,5	0,1	1,7	10,9
ХЛЕБ		20	1,7	0,2	19,7	87,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,7	0,2	19,7	87,1
ЧАЙ БЕЛКОВЫЙ		150	0,5	0,5	0,8	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,5	0,5	0,7	8,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
			16,5	**14,5**	**42,4**	**366,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**54,6**	**53,4**	**230,1**	**1 627,7**