

**Утверждаю**  
**и.о. директора**  
**МКДОУ ЦРР «Колокольчик» п. Витим**  
**Вороная О.А. \_\_\_\_\_**  
**Приказ № 194 от 01.09.2022 г.**

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**

**2022-2023 учебный год**

**НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК»**

**П. ВИТИМ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛЕНСКИЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ**

**САХА (ЯКУТИЯ)**

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		3,9	6,3	28,4	186,5
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	65	65	1,8	2	3	37,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,2	4	0,9	1,2	0	15,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
ЦИКОРИЙ БАБУШКИН ХУТОРОК	150		1,5	1,6	10,8	63,7
ЦИКОРИЙ БАБУШКИН ХУТОРОК 100Г	0,01 шт.	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
			<b>7,5</b>	<b>13,3</b>	<b>46,7</b>	<b>338,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ДОБРЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150		7,1	7,7	21,6	184,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
КАРТОФЕЛЬ	93,33	70	1,4	0,3	11,1	52,3
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	4,3	3,44	0	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,35 шт.	1	0	0	0,1	0,4
ЧЕСНОК	0,12	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	4,1	4,1	0	53,1
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	30		0,1	1,8	0,1	16,4
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ 400	2,62 шт.	1,7	0,1	0	0,1	0,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>120</b>	<b>1,4</b>	<b>3,6</b>	<b>9,0</b>	<b>74,2</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	1,4	0,2	8,9	43,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>		<b>70</b>	<b>9,6</b>	<b>11,7</b>	<b>3,5</b>	<b>157,8</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,4	75,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	шт.	0,02	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	111,7	50	9	7,8	0	105,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	1,7 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>34,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>7,7</b>	<b>31,0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
			<b>19,3</b>	<b>24,9</b>	<b>49,2</b>	<b>498,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>
ЙОГУРТ 5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ 115 "ФРУТИС"	0,01 шт.	1,7	0,1	0,1	0,1	1,5
			<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>75</b>	<b>9,3</b>	<b>7,4</b>	<b>11,9</b>	<b>153,4</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ "ПРОСТОКВАШИНО" 220Г	0,18 шт.	40	7	3,5	1,2	65,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,7	2,5	32,0
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,1</b>	<b>2,0</b>	<b>29,1</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ПОВИДЛО 870 ГР	0 шт.	1,7	0	0	1,1	4,4
<b>ЧАЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,2</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
			<b>10,0</b>	<b>9,5</b>	<b>14,1</b>	<b>183,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,8</b>	<b>48,3</b>	<b>130,0</b>	<b>1 111,4</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130		5,2	7,6	24,4	186,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	56	56	1,6	1,7	2,5	32,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,17	4	0,9	1,2	0	15,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,1	36,6
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			<b>8,6</b>	<b>13,1</b>	<b>48,6</b>	<b>346,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		1,5	0,5	20,4	93,1
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	20,4	93,1
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ДОБРЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>30,5</b>	<b>136,1</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	150		5,1	5,1	8,3	99,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27,78	20	3,5	3,6	0	46,2
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,08	8	1	0,3	4,5	23,9
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,19	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,35 шт.	1	0	0	0,1	0,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОМ	70		7,1	11,0	8,2	160,7
ГОВЯДИНА Б/К	21,9	19,7	3,6	3,1	0	41,6
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	21,9	18,6	2,6	6	0	64,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА "КУБАНОЧКА" 500	1,7 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
<b>САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ</b>		<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,1</b>
КАРТОФЕЛЬ	13,33	10	0,2	0	1,6	7,5
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ 400	0 шт.	1,7	0,1	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>17,0</b>	<b>80,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>		<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>27,0</b>	<b>110,6</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>15,5</b>	<b>20,5</b>	<b>63,2</b>	<b>499,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>87,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ</b>		<b>40</b>	<b>4,0</b>	<b>1,8</b>	<b>21,0</b>	<b>115,4</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СУХОЕ 25% ЖИРНОСТИ 1/25КГ КУЛУНДА	5	5	1,2	1,3	1,9	23,5
ДРОЖЖИ "САФ-МОМЕНТ" 11 ГР	0,04 шт.	0,4	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ПОВИДЛО 870 ГР	0 шт.	1,7	0	0	1,1	4,4
			<b>8,2</b>	<b>6,5</b>	<b>27,8</b>	<b>202,7</b>
<b>Ужин</b>						
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>110</b>	<b>2,2</b>	<b>3,6</b>	<b>17,4</b>	<b>110,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	146,67	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>СЕЛЬДЬ</b>		<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>5,6</b>		<b>60,6</b>
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	31,2	15	2,6	2,6	0	33,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>68,4</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
			<b>8,0</b>	<b>9,8</b>	<b>48,2</b>	<b>321,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,3</b>	<b>50,5</b>	<b>218,3</b>	<b>1 506,6</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		0,7	3,2	1,0	36,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,8	21,8	0,6	0,7	1	12,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30			0,2	0,1	2,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ЭКО 480 ГР	0 шт.	1,7	0	0,2	0,1	1,9
ХЛЕБ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,17	4	0,9	1,2	0	15,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,3	2,3	9,0	66,7
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,2	74,2	0	0	0	0,0
КАКАО РОССИЙСКИЙ 100Г	0,02 шт.	1,7	0,2	0	0,3	2,1
			<b>6,2</b>	<b>11,2</b>	<b>24,7</b>	<b>226,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	113,64	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	150		4,9	5,8	5,4	95,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	4,1	4,1	0	53,1
СМЕТАНА "СМЕТАНОВНА" 15% 375Г	0,01 шт.	4	0,1	0,6	0,1	8,0
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	19,16	15,33	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,81	3,2	0	0	0,3	1,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,35 шт.	1	0	0	0,1	0,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2,32	2,3	0,2	0	1,5	7,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90		0,9	3,0	4,7	49,2
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
<b>КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР</b>		<b>60</b>	<b>5,1</b>	<b>4,3</b>	<b>5,9</b>	<b>82,2</b>
ФИЛЕ КУР	23	23	4,1	4,1	0	53,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>15,9</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА "КУБАНОЧКА" 500	1,7 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>17,0</b>	<b>80,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>68,4</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>14,3</b>	<b>14,5</b>	<b>48,2</b>	<b>391,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>87,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>ВАФЛИ</b>		<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>42,5</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
			<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>16,1</b>	<b>129,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>90</b>	<b>12,5</b>	<b>5,7</b>	<b>9,5</b>	<b>140,4</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	104,48	70	10,8	0,6	0	48,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	77,38	65	0,9	0,1	5,1	25,9
МОРКОВЬ	81,25	65	0,8	0,1	4,4	22,1
<b>ПОМИДОРКИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ</b>		<b>30</b>				<b>0,2</b>
ПОМИДОРКИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ СЫТА-ЗАГОРА 720ГР	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>180/7/3</b>	<b>0,3</b>		<b>16,2</b>	<b>68,7</b>
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОН	28,33	17	0,2	0	0,5	5,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>15,5</b>	<b>6,1</b>	<b>42,7</b>	<b>290,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,0</b>	<b>37,4</b>	<b>152,7</b>	<b>1 133,9</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ	130		2,2	4,3	10,7	90,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	15,15	15	1,5	0,2	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,3	71,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
САХАР ПЕСОК	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,2	4	0,9	1,2	0	15,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,1	0,1	37,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,2	2,3	13,1	82,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
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
			<b>7,7</b>	<b>12,1</b>	<b>38,5</b>	<b>294,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ДОБРЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150		5,0	7,5	6,0	112,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	4,1	4,1	0	53,1
СВЕКЛА	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА "СМЕТАНОВНА" 15% 375Г	0,01 шт.	2	0,1	0,3	0,1	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,35 шт.	1	0	0	0,1	0,4
ЧЕСНОК	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,7
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60		13,4	9,9	28,1	265,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,76	50	8,7	1,8	0	61,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0



ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,6	0,8	10,5
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>20,3</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,7	23,7	0,4	0	1,1	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>68,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>17,4</b>	<b>69,7</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>21,0</b>	<b>19,1</b>	<b>67,3</b>	<b>536,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>САЛАТ ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>24,8</b>
АПЕЛЬСИН	37,31	25	0,2	0,1	1,9	10,5
ЯБЛОКИ	28,41	25	0,1	0,1	2,4	11,4
КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКА 850	0 шт.	1,7	0	0	0,4	1,5
КОМПОТ ИЗ АНАНАСА 850	0 шт.	1,7	0	0	0,4	1,6
			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>24,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>70</b>	<b>10,6</b>	<b>6,8</b>	<b>25,2</b>	<b>204,9</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,1	18,1	0,5	0,6	0,9	10,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ "ПРОСТОКВАШИНО" 220Г	0,18 шт.	40	7	3,5	1,2	65,6
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>5,1</b>	<b>46,1</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЭКСТРА 100 Г	0,02 шт.	1,7	0	0	1,3	5,1
ПОВИДЛО 870 ГР	0 шт.	1,7	0	0	1,1	4,4
<b>ЧАЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			<b>11,5</b>	<b>9,3</b>	<b>30,5</b>	<b>252,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,0</b>	<b>40,8</b>	<b>151,5</b>	<b>1 150,5</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		4,3	5,5	18,5	141,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22,22	22	2,7	0,7	12,2	65,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,7	2,5	32,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,4	4	0,9	1,2	0	15,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЦИКОРИЙ БАБУШКИН ХУТОРОК С МОЛОКОМ	150		2,1	2,0	12,3	76,2
ЦИКОРИЙ БАБУШКИН ХУТОРОК 100Г	2,5 шт.	2,5	0,3	0	1,3	6,2
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	65	65	1,8	2	3	37,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			<b>9,6</b>	<b>13,0</b>	<b>45,4</b>	<b>338,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ДОБРЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	3,0	4,1	45,5
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	130		5,0	9,0	4,8	122,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3	0	0,7	4,1
МОРКОВЬ	6,5	5,2	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2

СМЕТАНА "СМЕТАНОВНА" 15% 375Г	0,01 шт.	4	0,1	0,6	0,1	8,0
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,35 шт.	1	0	0	0,1	0,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	4,1	4,1	0	53,1
<b>КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ</b>		<b>60</b>	<b>4,1</b>	<b>7,0</b>		<b>79,4</b>
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	4,1	4,1	0	53,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,12	0,1	0	0	0	0,1
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3,6</b>	<b>30,0</b>
КАРТОФЕЛЬ	30,27	22,7	0,5	0,1	3,6	17,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,4	36,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>		<b>30</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>	<b>10,8</b>	<b>64,7</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8	0	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА "КУБАНОЧКА" 500	1,7 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>68,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>57,9</b>
ЯБЛОКИ	23,7	20,8	0,1	0,1	1,9	9,5
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
			<b>14,3</b>	<b>22,5</b>	<b>52,0</b>	<b>468,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>87,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>8,9</b>	<b>50,0</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
			<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>15,7</b>	<b>137,3</b>
<b>Ужин</b>						
<b>БИТОЧКИ МАННЫЕ</b>		<b>80</b>	<b>3,1</b>	<b>4,2</b>	<b>19,6</b>	<b>127,9</b>
КРУПА МАННАЯ	22,4	22,4	2,2	0,2	15,3	71,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>30</b>			<b>2,8</b>	<b>11,1</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	0,02 шт.	3,6	0	0	2,8	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>22,6</b>	<b>140,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,7</b>	<b>45,7</b>	<b>145,8</b>	<b>1 127,5</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	130		4,7	5,4	23,1	160,1
ПШЕНО	25,8	25,8	2,9	0,7	17,7	88,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	65,3	65,3	1,8	2	3	38,0
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 НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,4	4	0,9	1,2	0	15,0
ХЛЕБ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,9	3,1	12,4	89,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КАКАО РОССИЙСКИЙ 100Г	0,01 шт.	0,5	0,1	0	0,1	0,6
			<b>10,8</b>	<b>14,0</b>	<b>50,1</b>	<b>371,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>
<b>Обед</b>						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	130		1,5	1,8	8,4	55,9
КАРТОФЕЛЬ	48,53	36,4	0,7	0,1	5,7	27,2
МОРКОВЬ	10,38	8,3	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,9	4,2	0,1	0	0,3	1,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2,6	2,6	0,2	0	1,6	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,35 шт.	1	0	0	0,1	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН. 250	0,01 шт.	1,7	0,3	0	0	1,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1 шт.	1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40		0,1	2,3	0,1	21,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ 400	2,62 шт.	1,7	0,1	0	0,1	0,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
<b>ПЛОВ С МЯСОМ</b>	<b>120</b>		<b>10,7</b>	<b>14,3</b>	<b>14,5</b>	<b>229,3</b>
ГОВЯДИНА Б/К	55,56	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,76	25	0,4	0,1	2	10,0
МОРКОВЬ	31,25	25	0,3	0	1,6	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧЕСНОК	0,05	0,04	0	0	0	0,1
<b>ХЛЕБ</b>	<b>30</b>		<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>68,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>СОК</b>	<b>150</b>		<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>
СОК ДОБРЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			<b>15,3</b>	<b>18,8</b>	<b>52,8</b>	<b>440,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО</b>	<b>150</b>		<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>87,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>ВАФЛИ</b>	<b>12</b>		<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>42,5</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
			<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>16,1</b>	<b>129,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ</b>	<b>120</b>		<b>3,1</b>	<b>6,6</b>	<b>17,2</b>	<b>141,2</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,3	0,1	3,2	19,0
КАРТОФЕЛЬ	93,33	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	31,25	25	0,3	0	1,6	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>		<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>ЧАЙ</b>	<b>150</b>		<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
<b>КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ</b>	<b>12</b>		<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>8,1</b>	<b>41,8</b>
КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ "РОМАШКИ"	12	12	0,2	1	8,1	41,8
			<b>6,1</b>	<b>8,0</b>	<b>42,5</b>	<b>265,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,1</b>	<b>46,3</b>	<b>171,0</b>	<b>1 252,4</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130		2,4	4,2	11,9	95,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,7	2,5	32,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,2	4	0,9	1,2	0	15,0
ХЛЕБ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЦИКОРИЙ БАБУШКИН ХУТОРОК С МОЛОКОМ	150		2,6	2,8	11,4	81,4
ЦИКОРИЙ БАБУШКИН ХУТОРОК 100Г	0,01 шт.	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	89	89	2,5	2,7	4,1	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61	61	0	0	0	0,0
			<b>8,2</b>	<b>12,5</b>	<b>37,9</b>	<b>298,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30					0,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	150		6,3	9,7	5,8	136,1
ГОВЯДИНА Б/К	32,1	28,8	5,2	4,5	0	60,9
КАРТОФЕЛЬ	27,73	20,8	0,4	0,1	3,3	15,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21,6	17,3	0,3	0	0,8	4,7
СВЕКЛА	9,38	7,5	0,1	0	0,7	3,1
МОРКОВЬ	8,13	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,5	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,5	128,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА "СМЕТАНОВНА" 15% 375Г	0 шт.	1,7	0	0,3	0,1	3,4
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	0,23 шт.	1,2	0	0	0,1	0,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
<b>ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР</b>		<b>60</b>	<b>4,8</b>	<b>9,6</b>	<b>4,2</b>	<b>122,4</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
ФИЛЕ КУР	23	23	4,1	4,1	0	53,1
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>90</b>	<b>3,0</b>	<b>3,5</b>	<b>15,0</b>	<b>103,4</b>
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>68,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>КОМПОТ ИЗ АНАНАСА</b>		<b>150</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ АНАНАСА 850	0 шт.	1,7	0	0	0,4	1,6
			<b>16,3</b>	<b>23,0</b>	<b>45,4</b>	<b>454,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		<b>35</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>17,7</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,87	0,87	0,1	0	0,6	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,13	0,13	0	0,1	0	1,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СУХОЕ 25% ЖИРНОСТИ 1/25КГ КУЛУНДА	0,2	0,2	0	0,1	0,1	1,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ "САФ-МОМЕНТ" 11 ГР	0,09 шт.	1	0,1	0	0	0,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ "ПРОСТОКВАШИНО" 220Г	0,01 шт.	1,7	0,3	0,2	0,1	2,8
<b>МОЛОКО</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>87,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			<b>4,9</b>	<b>5,2</b>	<b>9,5</b>	<b>105,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>		<b>130</b>	<b>4,5</b>	<b>6,1</b>	<b>25,5</b>	<b>174,9</b>
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,3	30	2,9	0,4	19	91,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,7	2,5	32,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>7,3</b>	<b>6,5</b>	<b>47,5</b>	<b>277,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,1</b>	<b>47,6</b>	<b>149,8</b>	<b>1 180,1</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	130		6,6	5,3	32,5	203,5
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
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 НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,7	2,5	32,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25,25	25	3,1	0,8	13,9	74,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,4	4	0,9	1,2	0	15,0
ХЛЕБ	30		1,1	0,1	7,3	34,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,0	3,1	19,3	117,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КАКАО РОССИЙСКИЙ 100Г	0,01 шт.	1	0,1	0	0,2	1,3
			<b>11,7</b>	<b>13,8</b>	<b>59,1</b>	<b>407,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ДОБРЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,6</b>	<b>88,6</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	150		10,8	10,0	19,6	211,2
КАРТОФЕЛЬ	29,2	21,9	0,4	0,1	3,5	16,4
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,62 шт.	1,2	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ГОВЯДИНА Б/К	32,1	28,8	5,2	4,5	0	60,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	17,4	17,3	3,9	0,3	8,1	50,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4



ЧЕСНОК	0,12	0,1	0	0	0	0,1
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>4,3</b>	<b>32,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	13,33	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	18,75	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ 400	0 шт.	1,7	0,1	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	13,3	10,7	0,2	0	0,5	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ</b>		<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>15,7</b>	<b>9,7</b>	<b>216,0</b>
ГОВЯДИНА Б/К	27,78	25	4,6	3,9	0	52,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	29,41	25	3,5	8,1	0	86,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,9	0,9	0,1	9,2	41,7
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>34,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21,2</b>	<b>87,3</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			<b>22,1</b>	<b>27,3</b>	<b>62,1</b>	<b>581,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>115</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>9,8</b>	<b>100,1</b>
ЙОГУРТ 5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ 115 "ФРУТИС"	118,8 шт.	115	5,8	5,8	9,8	100,1
			<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>9,8</b>	<b>100,1</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ</b>		<b>30</b>				<b>0,2</b>
ПОМИДОРКИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ СЫТА- ЗАГОРА 720ГР	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
<b>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ</b>		<b>130</b>	<b>5,9</b>	<b>6,1</b>	<b>14,6</b>	<b>137,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	116	87	1,6	0,3	13,8	65,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,31	5,3	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,075	0,075	0	0,1	0	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,015	0,015	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	4,1	4,1	0	53,1
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>68,4</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>9,1</b>	<b>6,7</b>	<b>45,4</b>	<b>287,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,6</b>	<b>54,1</b>	<b>196,0</b>	<b>1 466,0</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		3,6	5,2	27,9	173,4
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,7	2,5	32,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,2	4	0,9	1,2	0	15,0
ХЛЕБ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7/3		0,1		9,2	37,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			<b>6,9</b>	<b>10,7</b>	<b>51,7</b>	<b>331,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>
<b>Обед</b>						
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМ ИЗДЕЛИЕМ	130		3,6	6,6	6,6	99,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,6	2,7	0	34,6
КАРТОФЕЛЬ	30,67	23	0,5	0,1	3,6	17,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,67	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	1,35 шт.	1	0	0	0,1	0,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30		0,4		3,4	15,6
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,8
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90		2,1	3,9	9,6	82,2
КАРТОФЕЛЬ	65,07	48,8	1	0,2	7,8	36,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	41,2	41,2	1,2	1,3	1,8	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>БИТОЧЕК РЫБНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>4,3</b>	<b>3,3</b>		<b>46,5</b>
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	40,3	27	4,2	0,2	0	18,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>17,0</b>	<b>80,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
<b>СОК</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>
СОК ДОБРЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			<b>13,8</b>	<b>14,2</b>	<b>51,8</b>	<b>388,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>87,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>8,9</b>	<b>50,0</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
			<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>15,7</b>	<b>137,3</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ</b>		<b>120</b>	<b>15,1</b>	<b>13,1</b>	<b>22,2</b>	<b>266,8</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54,4	43,5	0,8	0	1,9	11,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	1,13	0,9	0	0	0,1	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1 шт.	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3	0,4	19,7	94,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	68,8	61,9	11,2	9,6	0	130,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>14,7</b>	<b>59,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>17,9</b>	<b>13,5</b>	<b>53,9</b>	<b>407,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,1</b>	<b>44,7</b>	<b>182,6</b>	<b>1 310,9</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		9,4	12,7	11,7	198,7
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 РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40			0,2	0,1	2,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ЭКО 480 ГР	0 шт.	1,7	0	0,2	0,1	1,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4		1,0	1,2		15,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,2	4	0,9	1,2	0	15,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,8	3,0	13,3	91,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,9	4,4	55,3
			<b>14,7</b>	<b>21,3</b>	<b>35,1</b>	<b>391,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ДОБРЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	150		5,9	11,2	11,6	170,9
ФАСОЛЬ КРАСНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 400	0 шт.	1,7	0,4	0	0,8	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,8	142,8	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	4,1	4,1	0	53,1
КАРТОФЕЛЬ	74,67	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
УКРОП СУШЕНЫЙ "ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ"	0,19 шт.	1	0	0	0,1	0,4

САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		40	0,5	4,1	2,9	50,2
КАРТОФЕЛЬ	13,33	10	0,2	0	1,6	7,5
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,1	0	0,6	2,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 400	0 шт.	1,7	0,1	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,3	1,8	1,8	25,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		60	9,2	14,9	11,9	219,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3	0	0,7	4,1
ГОВЯДИНА Б/К	27	24,3	4,4	3,8	0	51,4
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	29,41	25	3,5	8,1	0	86,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			3,9	15,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	4	4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			<b>17,4</b>	<b>32,1</b>	<b>41,8</b>	<b>526,5</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО		150	4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВАФЛИ		12	0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
			<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>16,1</b>	<b>129,8</b>
<b>Ужин</b>						
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		40	0,1	0,1	0,9	5,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ 380 ГР ТМ "БАЙКАЛЬСКОЕ"	1,7 шт.	1,7	0,1	0,1	0,9	5,4
ОЛАДЬИ		65	11,2	15,5	47,0	373,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	48,1	48,1	5	0,6	32,6	155,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,1	48,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ "САФ-МОМЕНТ" 11 ГР	0 шт.	1,4	0,2	0	0	1,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СУХОЕ 25% ЖИРНОСТИ 1/25КГ КУЛУНДА	25	25	5,9	6,1	9,5	117,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,5	0,2	15,1	73,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>11,8</b>	<b>15,8</b>	<b>63,0</b>	<b>452,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,3</b>	<b>74,8</b>	<b>175,9</b>	<b>1 590,4</b>