

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0084ACED6D12AD85A795255FA00E3E8796
Владелец: Малышева Светлана Аркадьевна
Действителен: с 23.12.2025 до 18.03.2027

Утверждаю
заведующий МБДОУ № 18

_____ Малышева С.А.

« 01 » 09 2025₂

Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
в возрасте с 1,5 до 3 лет,
посещающих МБДОУ №18
по ул. Грибоедова, д. 4
(с 12-ти часовым пребыванием в
летний период)

- Источник:
- Плотникова Т.В. «Рецептура блюд для детских учреждений»
 - Боленова Г.И., Павлова Т.А. «Организация рационального питания в ДОУ»
 - Кисляковская В.Г., Васильева Л.П. «Питание детей раннего и дошкольного возраста»
 - Ногильский Н.П., Тутельян В.А. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,8	8,0	21,6	182,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
ПШЕНО	18	17,82	2	0,5	12,5	62,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		170	3,6	3,8	10,9	93,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,8	5,6	72,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			11,6	17,7	47,9	396,0
II Завтрак						
СОК		150			16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛ ГОРОШКА		30	0,8	2,1	1,9	29,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	42	27,3	0,8	0,1	1,8	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		150	1,5	2,9	7,8	66,6
КАРТОФЕЛЬ	50	33,88	0,7	0,1	5,5	26,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,5	0	1,3	7,8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ В СМЕТАННОТОМАТНОМ СОУСЕ		70	11,2	10,5	3,4	156,6
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		81	3,5	3,4	15,8	107,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28	27,72	3,5	0,9	15,8	85,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,3	0,1	15,2	31,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,3	0,1	7,2	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			19,2	19,3	64,0	478,1
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ		87	16,7	3,7	3,6	114,5
РЫБА	80	80	14	0,5	0	60,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/3 шт	13,4	1,7	1,5	0,1	21,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0,1	2,6	12,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ОВОЩНОЕ РАГУ		155	3,1	4,2	15,2	113,6
КАРТОФЕЛЬ	90	60,98	1,2	0,2	9,9	47,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65	52	0,9	0,1	2,4	14,6
МОРКОВЬ	30	22,05	0,3	0	1,5	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,9	4,2	12,2	103,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛЯ)		23	0,6	0,8	17,8	81,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	23	23	0,6	0,8	17,8	81,4
			25,8	13,5	59,1	462,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,6	50,5	187,8	1 404,1

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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,0	7,6	17,6	159,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,5	39,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
КАКАО НА МОЛОКЕ		170	3,5	3,9	10,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	115	115	3,3	3,7	5,4	69,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			10,7	17,4	43,5	371,2
II Завтрак						
ГРУША		150	0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	166,67	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5
Обед						
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ (ДОЛЬКА)		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		150	1,6	2,9	8,4	67,8
СВЕКЛА	32	24,48	0,4	0	2,2	10,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,5
МОРКОВЬ	10	7,35	0,1	0	0,5	2,6
КАРТОФЕЛЬ	34	23,04	0,5	0,1	3,8	17,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ		150	12,4	11,3	15,3	212,4
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
КАРТОФЕЛЬ	130	88,08	1,8	0,4	14,4	67,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	7	5,43	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,3	37,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			16,2	14,5	53,4	407,1
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ		177	16,2	12,2	26,4	281,6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	75	75	12,5	6,8	1	117,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
МОРКОВЬ	81,63	60	0,8	0,1	4,1	21,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,5	39,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ПРОТЕРТЫЕ ЯГОДЫ		30			13,5	54,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	30	30	0	0	13,5	54,0
МОЛОКО		180	5,2	5,8	8,5	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	5,8	8,5	108,0
ПЛЮШКА		63	5,4	5,6	33,7	207,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	28	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
			26,8	23,6	82,1	650,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,3	56,0	194,5	1 499,4

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,6	8,4	17,9	170,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КРУПА ОВСЯНАЯ	15	14,78	1,8	0,9	8,8	50,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		170	3,6	3,8	11,2	95,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	12	1,2	0,1	0	0,6	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,8	5,6	72,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР		10	2,4	3,1		37,8
СЫР	10,2	10,2	2,4	3,1	0	37,8
			13,8	21,2	44,5	423,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО		135	0,5	0,5	11,6	55,8
ЯБЛОКИ	135	118,8	0,5	0,5	11,6	55,8
			0,5	0,5	11,6	55,8
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ		40	0,5	2,0	3,5	34,9
МОРКОВЬ	50	36,75	0,5	0	2,5	12,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ КУРИЦЫ		150	4,8	5,5	11,9	117,2
ПТИЦА	18	18	3,3	3,3	0,1	43,4
КАРТОФЕЛЬ	76,75	52	1	0,2	8,5	40,0
КРУПА РИСОВАЯ	3	2,97	0,2	0	2,2	9,9
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		65	11,5	8,5	2,9	134,0
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0,1	2,6	12,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		90	2,0	2,7	8,2	65,7

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88	70,4	1,3	0,1	3,3	19,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,8	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД		150			24,8	99,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	55	55	0	0	24,8	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			20,7	19,0	71,2	536,4
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		90	0,6	4,0	3,3	51,6
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	55	44	0,3	0	1,8	8,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	45	38,7	0,3	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ		40	0,5	2,0	3,5	34,9
МОРКОВЬ	50	36,75	0,5	0	2,5	12,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ С МАСЛОМ		155/5	6,2	8,3	23,2	192,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	30	30	3,3	0,4	21,2	101,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,9	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/3 шт	13,4	1,7	1,5	0,1	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180	0,3	0,1	16,2	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,3	0,1	7,2	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			9,1	15,0	56,5	365,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,1	55,7	183,8	1 380,6

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	10,3	12,5	4,6	172,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,6	2,9	4,2	54,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1,5 шт	60,38	7,7	6,9	0,4	94,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		170	3,6	3,8	10,9	93,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,8	5,6	72,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР		10	2,5	3,2		39,0
СЫР	10,5	10,5	2,5	3,2	0	39,0
			18,6	25,4	30,9	425,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО		135	0,5	0,5	11,9	57,1
ЯБЛОКИ	138,07	121,5	0,5	0,5	11,9	57,1
			0,5	0,5	11,9	57,1
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		40	0,5	2,0	3,2	33,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,5
МОРКОВЬ	20	14,7	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,1
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	2,0
СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	2,9	9,0	70,6
СВЕКЛА	49,67	38	0,6	0	3,3	16,0
КАРТОФЕЛЬ	39,85	27	0,5	0,1	4,4	20,8
МОРКОВЬ	10,88	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ		70	15,6	17,4	1,5	225,1
ПТИЦА	75	75	13,7	13,8	0,5	180,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5

РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		80	1,9	2,8	19,8	111,4
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,73	1,9	0,3	19,8	89,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ		15	0,4	1,7	1,8	27,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,3	0,1	15,2	31,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,3	0,1	7,2	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			22,0	27,2	70,4	585,9
Полдник						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		69	11,6	8,6	3,9	139,0
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		105	1,9	4,2	10,0	87,0
КАРТОФЕЛЬ	57,8	39,1	0,8	0,2	6,4	30,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,8	29,4	0,5	0	1,4	8,2
МОРКОВЬ	21	15,4	0,2	0	1,1	5,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5,3	3,4	0,1	0	0,2	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,3	4,4	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,5	0	31,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	0,5	0,1	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,7	4,0	12,0	100,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,6	4	5,9	75,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ		83	5,5	5,6	48,2	265,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	28	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16,5	66,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ДРОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,2	23,0	84,4	641,3
			65,3	76,1	197,6	1 709,5

1. *МБ сборы пр*

2. *кстати салат*

на **МЕНЮ**
Ясли 12 часов

3. *доп.* ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА		106	14,6	11,3	22,0	249,7
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	75	75			1	117,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	12,5	6,8		
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	10	10	1,2	0,1	8,5	39,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	10	10	0,3	0,3	0,5	6,0
САХАР ПЕСОК	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0	0	12	47,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	1	1	0	1	0	9,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		15	0,4	1,7	3,6	34,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
КАКАО НА МОЛОКЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КАКАО-ПОРОШОК		170	3,5	3,9	10,5	91,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	1	1	0,2	0,2	0,1	2,9
САХАР ПЕСОК	115	115	3,3	3,7	5,4	69,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		6		5,0		44,9
	6	6	0	5	0	44,9
			20,7	22,8	51,5	496,1
II Завтрак						
СОК		150			16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ДОЛЬКА)		35	0,3		1,0	5,2
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	40	34,4	0,3	0	1	5,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	5,2	5,9	11,0	118,8
ПТИЦА	20	20	3,6	3,7	0,1	48,2
КАРТОФЕЛЬ	39,85	27	0,5	0,1	4,4	20,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,6	27,0
МОРКОВЬ	12	8,82	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	12,3	9,6	1,0	139,7
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ОВОЩНОЕ РАГУ		90	1,8	3,9	8,2	76,8
КАРТОФЕЛЬ	44,28	30	0,6	0,1	4,9	23,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,5	0	1,3	7,8
МОРКОВЬ	20,41	15	0,2	0	1	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		150			26,4	105,7
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	50	50	0	0	22,5	90,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,9	15,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			21,5	19,7	67,5	531,8
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОР		40	0,2	3,0	1,7	34,9
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	43	34,4	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		72	15,2	2,3	3,9	96,1
РЫБА	80	80	14	0,5	0	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		135	3,1	4,7	19,1	131,4
КАРТОФЕЛЬ	160	108,4	2,2	0,4	17,7	83,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		180	3,6	3,8	11,4	95,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,8	5,6	72,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
			24,5	15,6	55,3	457,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,7	58,1	191,1	1 553,2

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,0	7,6	17,6	159,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,5	39,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170		3,6	3,8	11,2	95,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,8	5,6	72,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			10,8	17,3	44,2	374,4
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35		0,6	3,0	2,6	39,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	35	33,25	0,6	3	2,6	39,6
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150/10		7,0	4,7	26,7	175,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,6	0,3	9,6	59,8
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,7	27,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10,88	8	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	150		12,7	11,1	11,1	197,8
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,8	22,4
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,9	26,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (с-витаминизированный)	150		0,3	0,1	15,2	31,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,3	0,1	7,2	0,0

САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			22,5	19,2	75,5	529,9
Полдник						
ВИНЕГРЕТ		120	1,8	6,1	11,0	107,6
СВЕКЛА	57,52	44	0,7	0	3,9	18,5
КАРТОФЕЛЬ	44,28	30	0,6	0,1	4,9	23,1
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЛАПШЕВНИК ЗАПЕЧЕНЫ С ТВОРОГОМ, С МАСЛОМ		110	15,4	11,2	21,1	247,3
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	75	75	12,5	6,8	1	117,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	6,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,5	40,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	11	43,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ		30	1,0	1,6	6,3	44,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	15,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	3,8	4,2	11,5	99,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,6	4	5,9	75,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,9
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
МАРМЕЛАД		10	0,2	0,9	6,4	34,9
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	10	0,2	0,9	6,4	34,9
			23,7	24,6	66,6	584,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,0	61,1	203,1	1 555,9

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,0	7,7	22,3	179,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,2	0,2	13,2	59,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		170	3,6	3,8	10,9	93,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,8	5,6	72,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР		10	2,3	3,0		37,1
СЫР	10	10	2,3	3	0	37,1
			13,1	20,4	48,6	429,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		150	0,5	0,5	12,9	62,0
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,0
			0,5	0,5	12,9	62,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ДОЛЬКА)		40	0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,2
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ		150	6,6	3,2	8,9	92,7
РЫБА	30	30	5,3	0,2	0	22,5
КАРТОФЕЛЬ	50,18	34	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	10,88	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
ПШЕНО	3	2,97	0,3	0,1	2,1	10,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ		137	13,1	11,5	17,3	225,4
МЯСО	50	50	9,5	6,2	0	93,5
КАРТОФЕЛЬ	146	98,92	2	0,4	16,1	76,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4

СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ		15	0,5	1,7	2,0	28,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		150			24,8	99,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	55	55	0	0	24,8	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			22,4	16,7	73,6	536,5
Полдник						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	0,7	4,0	4,6	59,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,7
МОРКОВЬ	30	22 05	0,3	0	1,5	7,7
ЯБЛОКИ	12	10,56	0	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	8,6	10,9	3,9	148,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,2	2,4	3,5	45,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,25 шт	50,31	6,4	5,8	0,4	79,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,7	4,0	12,0	100,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,6	4	5,9	75,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ		74	5,6	5,6	38,3	226,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	28	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ДРОЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,2	0	4,6	19,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			20,1	25,1	69,1	584,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	62,7	204,2	1 612,3

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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	6,0	8,1	19,3	174,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18	17,82	2,2	0,6	10,2	54,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КАКАО НА МОЛОКЕ		170	3,5	3,9	10,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	115	115	3,3	3,7	5,4	69,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР		10	2,3	3,0		37,1
СЫР	10	10	2,3	3	0	37,1
			14,0	20,9	45,2	423,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		135	0,5	0,5	13,2	63,5
ЯБЛОКИ	153,41	135	0,5	0,5	13,2	63,5
			0,5	0,5	13,2	63,5
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		35	0,6	3,0	2,6	39,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	35	33,25	0,6	3	2,6	39,6
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150	1,2	3,0	7,8	65,6
КАРТОФЕЛЬ	43	29,13	0,6	0,1	4,7	22,4
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ПШЕНО	3	2,97	0,3	0,1	2,1	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ		70/15	11,1	9,6	7,3	163,2
МЯСО	50	50	9,5	6,2	0	93,5
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	5,1	23,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5

СВЕКЛА ТУШЕННАЯ		90		1,1	2,6	6,4	53,0
СВЕКЛА	90	68,85		1	0,1	6,1	28,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2		0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3		0	2,5	0	22,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (с- витаминизированный)		150		0,3	0,1	15,2	31,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12		0,3	0,1	7,2	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8		0	0	8	31,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035		0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40		1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40		1,9	0,3	19,9	85,6
				16,2	18,6	59,2	438,9
Полдник							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		45		0,3	2,0	1,6	26,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	25	20		0,1	0	0,8	3,8
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	25	21,5		0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2		0	2	0	18,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52		0	0	0,2	1,0
СУФЛЕ РЫБНОЕ		75		14,1	2,6	0,7	82,2
РЫБА	75	75		13,1	0,5	0	56,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15		0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03		0,6	0,6	0	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1		0	1	0	9,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130		2,9	4,7	18,1	126,7
КАРТОФЕЛЬ	151	102,3		2	0,4	16,7	78,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30		0,9	1	1,4	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4		0	3,3	0	29,9
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		180		3,9	4,2	11,9	101,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130		3,8	4,2	6,1	78,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6		0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5		0	0	5,5	21,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20		1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)		12		0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	12	12		0,9	1,2	8,9	50,0
				23,6	15,3	51,5	436,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				54,3	55,3	169,1	1 362,4

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,7	8,5	18,5	173,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КРУПА ОВСЯНАЯ	16	15,76	1,9	1	9,4	53,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		170	3,4	3,7	11,0	92,1
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	115	115	3,3	3,7	5,4	69,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			11,3	18,1	44,9	385,8
II Завтрак						
ГРУША		135	0,5	0,4	12,5	57,1
ГРУША	135	121,5	0,5	0,4	12,5	57,1
			0,5	0,4	12,5	57,1
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ		40	0,5	2,0	3,5	34,9
МОРКОВЬ	50	36,75	0,5	0	2,5	12,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		150	1,3	2,9	8,4	68,3
КАРТОФЕЛЬ	44,28	30	0,6	0,1	4,9	23,1
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
КРУПА РИСОВАЯ	3	2,97	0,2	0	2,2	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ		70	16,5	17,5	1,6	229,6
ПТИЦА	80	80	14,6	14,7	0,6	192,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		80	3,1	2,1	19,7	109,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	28	28	3,1	0,4	19,7	94,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ		15	0,4	1,7	1,8	27,6

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,3	37,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			23,8	26,5	64,2	593,0
Полдник						
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		50	5,1	4,6	0,3	63,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	40,25	5,1	4,6	0,3	63,2
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		140	2,5	4,0	13,2	101,2
КАРТОФЕЛЬ	75	50,81	1	0,2	8,3	39,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,3	13,4
МОРКОВЬ	25	18,38	0,2	0	1,3	6,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	7	4,55	0,1	0	0,3	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2,0
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	4,0	4,4	11,7	102,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,9
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
ПИРОЖОК С МЯСОМ		76	12,4	10,5	28,2	256,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	35	35	3,8	0,5	24,5	116,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
МЯСО	40	40	7,6	5	0	74,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0	0	0,1	0,7
			25,5	24,1	63,7	573,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,1	69,1	185,3	1 609,1

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						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130		15,6	12,8	19,8	257,9
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	75	75	12,5	6,8	1	117,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1,2	1,8	22,8
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,9	23,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30		1,0	1,6	6,3	44,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	15,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	170		3,6	3,8	10,9	93,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,8	5,6	72,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,9	15,4	75,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,9	15,4	75,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			22,4	24,1	52,4	515,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,45	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ДОЛЬКА)	35		0,3		1,0	4,9
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	38	32,68	0,3	0	1	4,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150		4,4	6,2	5,5	98,1
ПТИЦА	18	18	3,3	3,3	0,1	43,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,7
КАРТОФЕЛЬ	28,04	19	0,4	0,1	3,1	14,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70		11,8	10,0	2,9	147,6
МЯСО	50	50	9,5	6,2	0	93,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0,1	2,6	12,5

МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,2	0,2	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт	4,03	0,5	0,5	0	6,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		100	2,1	3,6	12,8	92,2
КАРТОФЕЛЬ	105	71,14	1,4	0,3	11,6	54,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		150			26,4	105,7
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	50	50	0	0	22,5	90,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,9	15,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,9	0,3	19,9	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,9	0,3	19,9	85,6
			20,5	20,1	68,5	534,1
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОР		45	0,2	3,0	2,0	36,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	40	0,2	0	1,7	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БИТОЧКА РЫБНАЯ		71	15,2	2,3	3,9	96,1
РЫБА	80	80	14	0,5	0	60,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		100	2,2	2,8	23,4	127,9
КРУПА РИСОВАЯ	32	31,68	2,2	0,3	23,4	105,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ		15	0,4	1,7	1,8	27,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,9	4,2	12,2	103,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (МАРМЕЛАД)		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			24,2	15,6	61,0	482,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,7	60,4	196,6	1 602,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0084ACE6D12AD85A795255FA00E3E8796
Владелец: Малышева Светлана Аркадьевна
Действителен: с 23.12.2025 до 18.03.2027

Утверждаю
заведующий МБДОУ № 18
(Малышева С.А.)

«04» 09 2025₂

Примерное 10-ти дневное меню
по организации питания детей
в возрасте с 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ №18
по ул. Либерецкая, д 6
(с 12-ти часовым пребыванием)

- Источник:
- Плотникова Т.В. «Рецептура блюд для детских учреждений»
 - Боленова Г.И., Павлова Т.А. «Организация рационального питания в ДОУ»
 - Кисляковская В.Г., Васильева Л.П. «Питание детей раннего и дошкольного возраста»
 - Ногильский Н.П., Тутельян В.А. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	10,3	12,5	4,7	172,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,6	2,9	4,2	54,0
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1,5 шт	60,38	7,7	6,9	0,4	94,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		180	3,9	4,2	14,4	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			17,2	22,9	39,8	429,4
II Завтрак						
СОК		180			20,2	81,0
СОК	180	180	0	0	20,2	81,0
					20,2	81,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,9
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	53	50,35	1	4,5	3,9	59,9
СУП ОВОЩНОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		180	1,7	4,4	8,6	85,1
КАРТОФЕЛЬ	44 58	33 88	0,7	0,1	5,5	26,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	9,0
МОРКОВЬ	14 32	11 03	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,005	0,005	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		80	12,3	10,7	4,8	168,8
МЯСО	60	60	11,3	7,4	0	112,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ	21	16,17	0,2	0	1,1	5,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		130	5,5	6,4	24,9	179,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44	43 56	5,5	1,4	24,9	134,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180	0,3	0,1	17,4	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,3	0,1	8,4	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,005	0,005	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			24,7	27,1	94,8	685,7
Полдник						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		85	17,5	3,4	7,6	130,0
РЫБА	90	90	15,8	0,5	0	67,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5 03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5 88	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
РАГУ ОВОЩНОЕ		160	3,4	5,1	16,4	126,6
КАРТОФЕЛЬ	84 68	64 36	1,3	0,3	10,5	49,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,8	16,8
МОРКОВЬ	28 64	22 05	0,3	0	1,5	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7 56	0,1	0	0,6	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4,1	4,3	15,1	116,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛЯ)		25	0,7	0,8	19,3	88,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	25	25	0,7	0,8	19,3	88,5
			27,2	14,2	68,7	511,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	64,2	223,5	1 708,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180		6,4	9,3	24,0	205,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	155	155	4,5	5	7,3	93,0
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,9	0,2	12,7	59,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		4,1	4,3	14,2	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			13,5	19,8	58,9	463,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	140		0,5	0,5	12,1	57,9
ЯБЛОКИ	140	123,2	0,5	0,5	12,1	57,9
			0,5	0,5	12,1	57,9
Обед						
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ (ДОЛЬКА)	35		0,4	0,1	0,8	5,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	45	0,4	0	0,8	5,9
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180		2,0	4,4	10,4	93,3
СВЕКЛА	43,04	34,43	0,5	0	3	14,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,6
МОРКОВЬ	11,45	8,82	0,1	0	0,6	3,1
КАРТОФЕЛЬ	35,66	27,1	0,5	0,1	4,4	20,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200		15,6	13,7	26,2	290,5
МЯСО	65	65	12,3	8,1	0	121,6
КАРТОФЕЛЬ	200,58	152,44	3	0,6	24,8	117,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ	12,08	9,3	0,1	0	0,6	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180		0,1		9,3	37,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
ЛИМОНЫ	7	7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		2,4	0,4	24,9	107,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			22,0	19,2	81,9	584,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ		225	23,7	15,7	26,8	346,9
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	110	110	18,4	9,9	1,4	171,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
МОРКОВЬ	90 58	69,75	0,9	0,1	4,8	24,4
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,5	39,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/2 шт	20 13	2,6	2,3	0,1	31,6
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	11	43,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		30			13,5	54,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	30	30	0	0	13,5	54,0
МОЛОКО		200	5,8	6,4	9,4	120,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,4	120,0
ПЛЮШКА		65	5,5	6,6	34,7	219,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	28	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5 03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6	23,9
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
			35,0	28,7	84,4	740,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,0	68,2	237,3	1 847,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180		7.4	9.8	28.7	233.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	155	155	4.5	5	7.3	93.0
ПШЕНО	25	24.75	2.8	0.7	17.4	87.1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4.1	0	37.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		3.9	4.2	14.9	113.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	130	130	3.8	4.2	6.1	78.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1.5	1.5	0.2	0	0.8	3.8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.0	1.2	20.6	100.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1.2	20.6	100.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5.0	0.1	44.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44.9
СЫР	15		3.5	4.5		55.7
СЫР	15	15	3.5	4.5	0	55.7
			17.8	24.7	64.3	547.9
II Завтрак						
СОК	180				20.2	81.0
СОК	180	180	0	0	20.2	81.0
					20,2	81,0
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	50		0.6	3.1	4.3	47.7
МОРКОВЬ	62.05	47.78	0.6	0	3.3	16.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27.0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4.0
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ ПТИЦЫ	180		5.6	7.2	13.1	140.3
ПТИЦА	21.6	21.6	3.9	4	0.2	52.1
КАРТОФЕЛЬ	66.86	50.81	1	0.2	8.3	39.1
КРУПА РИСОВАЯ	4	3.96	0.3	0	2.9	13.2
МОРКОВЬ	11.45	8.82	0.1	0	0.6	3.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6.72	0.1	0	0.6	2.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0.1	0	0.6	3.1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0.0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	77		12.6	10.2	4.1	157.7
МЯСО	60	60	11.3	7.4	0	112.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0.5	0.2	3.6	17.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.12 шт	4.83	0.6	0.6	0	7.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18.0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3.0	3.5	11.5	91.2

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	2	0,1	5,3	31,4
МОРКОВЬ	15,1	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,8	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД		180			30,0	120,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	60	60	0	0	27	108,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			25,7	25,0	98,2	713,9
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		85	0,6	4,0	3,2	51,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	55	44	0,3	0	1,8	8,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	35	30,1	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		200	8,6	9,4	32,6	250,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	43	43	4,7	0,6	30,3	145,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2,1	27,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/2 шт	20,13	2,6	2,3	0,1	31,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		200	0,3	0,1	17,4	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,3	0,1	8,4	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,015	0,015	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			11,0	14,1	63,5	387,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,5	63,8	246,2	1 730,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		10,3	12,5	4,7	172,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,6	2,9	4,2	54,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1,5 шт	60,38	7,7	6,9	0,4	94,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180		3,9	4,2	14,4	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР	15		3,5	4,5		55,7
СЫР	15	15	3,5	4,5	0	55,7
			20,7	27,4	39,8	485,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	140		0,5	0,5	12,1	57,9
ЯБЛОКИ	140	123,2	0,5	0,5	12,1	57,9
			0,5	0,5	12,1	57,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОР	55		0,3	4,0	2,3	46,5
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	48	0,3	0	2	9,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180		1,8	4,4	10,8	93,8
СВЕКЛА	62,16	49,73	0,7	0	4,4	20,9
КАРТОФЕЛЬ	35,66	27,1	0,5	0,1	4,4	20,9
МОРКОВЬ	11,45	8,82	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	81		17,6	18,4	4,8	253,7
ПТИЦА	90	90	16,4	16,6	0,6	216,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130		3,1	4,6	32,3	182,5
КРУПА РИСОВАЯ	44	43,56	3	0,4	32,2	145,1

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ		20	0,5	2,1	1,9	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180	0,3	0,1	17,4	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,3	0,1	8,4	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0 005	0 005	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			27,5	34,6	104,7	801,1
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		78	14,6	12,4	1,3	175,3
МЯСО	60	60	11,3	7,4	0	112,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	15,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт	20 13	2,6	2,3	0,1	31,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		125	2,2	4,0	11,6	93,8
КАРТОФЕЛЬ	57 95	44 04	0,9	0,2	7,2	33,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,7	10,1
МОРКОВЬ	23 87	18 38	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7	4,55	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4,1	4,3	15,1	116,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ПИРОЖОК С ПОВИДЛО		89	5,6	6,6	51,5	287,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	28	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5 03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,8	79,7
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			28,0	27,9	89,8	723,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,7	90,4	246,4	2 067,6

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА		155	20,3	15,5	25,5	325,3
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	95	95	15,9	8,6	1,2	148,2
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,9	0,2	12,7	59,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	18,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/3 шт	13,41	1,7	1,5	0,1	21,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ		20	0,4	2,1	3,7	38,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	4,1	4,3	14,2	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			27,8	28,1	64,1	622,2
II Завтрак						
СОК		200			22,4	90,0
СОК	200	200	0	0	22,4	90,0
					22,4	90,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ДОЛЬКА)		43	0,3		1,3	6,5
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	43	0,3	0	1,3	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ		180	5,9	7,3	13,9	144,8
ПТИЦА	21,6	21,6	3,9	4	0,2	52,1
КАРТОФЕЛЬ	44,58	33,88	0,7	0,1	5,5	26,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	7,1	33,8
МОРКОВЬ	11,45	8,82	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		76	12,2	8,7	7,6	156,4
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
РАГУ ОВОЩНОЕ		130	2,7	4,9	13,6	110,2
КАРТОФЕЛЬ	71,32	54,2	1,1	0,2	8,8	41,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,9	11,2
МОРКОВЬ	28,64	22,05	0,3	0	1,5	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180			31,7	126,8
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	60	60	0	0	27	108,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,7	18,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
			25,0	21,9	103,3	701,7
Полдник						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		50	0,6	3,1	4,1	47,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28	22,4	0,4	0	1,1	6,3
МОРКОВЬ	20	15,4	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЯБЛОКИ	12	10,56	0	0	1	5,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ПУДИНГ РЫБНЫЙ		97	17,8	4,9	4,9	133,8
РЫБА	85	85	14,9	0,5	0	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	15,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/3 шт	13,41	1,7	1,5	0,1	21,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		85	17,5	3,4	7,6	130,0
РЫБА	90	90	15,8	0,5	0	67,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	3,0	5,6	18,2	135,5
КАРТОФЕЛЬ	133,72	101,63	2	0,4	16,6	78,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	33	33	1	1,1	1,6	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		200	4,1	4,3	14,7	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)		23	1,7	2,3	17,1	95,9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	23	23	1,7	2,3	17,1	95,9
			46,2	24,2	76,9	707,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			99,0	74,2	266,7	2 121,5

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		180	6,4	9,3	24,0	205,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	155	155	4,5	5	7,3	93,0
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,9	0,2	12,7	59,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,8	4,0	14,7	110,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,6	4	5,9	75,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			13,2	19,5	59,4	461,3
II Завтрак						
СОК		200			22,4	90,0
СОК	200	200	0	0	22,4	90,0
					22,4	90,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,9
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	53	50,35	1	4,5	3,9	59,9
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б		180	6,1	4,2	18,9	138,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	22	21,89	5	0,4	10,5	65,5
КАРТОФЕЛЬ	57,95	44,04	0,9	0,2	7,2	33,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	11,45	8,82	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ		200	15,7	14,4	14,1	254,3
МЯСО	65	65	12,3	8,1	0	121,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	2	0,1	5,3	31,4
МОРКОВЬ	19,09	14,7	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,9	26,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180	0,3	0,1	17,4	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,3	0,1	8,4	0,0

САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
			25,5	23,6	79,2	595,3
Полдник						
ВИНЕГРЕТ		80	1,2	5,1	7,6	82,2
СВЕКЛА	43,04	34,43	0,5	0	3	14,5
КАРТОФЕЛЬ	26,75	20,33	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	14,32	11,03	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ		155	19,7	14,3	22,6	300,3
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	95	95	15,9	8,6	1,2	148,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	15	15	1,7	0,2	10,6	50,7
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/3 шт	13,41	1,7	1,5	0,1	21,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ		30	1,2	1,8	5,5	43,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	18,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	4,2	4,5	14,5	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (МАРМЕЛАД)		20	0,3	1,8	12,8	69,8
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	20	0,3	1,8	12,8	69,8
			28,1	28,1	73,3	662,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,8	71,2	234,3	1 808,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180		6,3	9,3	29,6	228,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	155	155	4,5	5	7,3	93,0
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,7	0,2	18,3	82,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180		3,9	4,2	14,4	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР	15		3,5	4,5		55,7
СЫР	15	15	3,5	4,5	0	55,7
			16,7	24,2	64,7	541,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	180		0,6	0,6	15,5	74,5
ЯБЛОКИ	180	158,4	0,6	0,6	15,5	74,4
			0,6	0,6	15,5	74,5
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ДОЛЬКА)	45		0,4	0,1	0,8	5,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	45	0,4	0	0,8	5,9
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180		8,8	3,8	11,8	119,9
РЫБА	40	40	7	0,2	0	30,0
КАРТОФЕЛЬ	57,95	44,04	0,9	0,2	7,2	33,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ	15,27	11,76	0,2	0	0,8	4,1
ПШЕНО	4	3,96	0,5	0,1	2,8	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И МАСЛОМ	200		17,4	16,6	26,2	323,7
МЯСО	65	65	12,3	8,1	0	121,6
КАРТОФЕЛЬ	196,12	149,05	3	0,6	24,3	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	15,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9

НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180			30,0	120,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	60	60	0	0	27	108,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
			29,0	20,9	93,7	676,5
Полдник						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		65	0,8	4,1	5,4	62,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	9,0
МОРКОВЬ	20	15,4	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	10,3	12,5	4,7	172,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,6	2,9	4,2	54,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1,5 шт	60,38	7,7	6,9	0,4	94,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4,1	4,3	15,1	116,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,8
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		63	5,5	6,6	34,7	219,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	28	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			22,2	28,1	70,2	622,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,5	73,8	244,1	1 914,1

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДККАЯ		180	7,9	10,0	26,6	228,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	155	155	4,5	5	7,3	93,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	27	26,73	3,4	0,9	15,3	82,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	3,9	4,2	14,0	110,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,6	4	5,9	75,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР		15	3,5	4,5		55,7
СЫР	15	15	3,5	4,5	0	55,7
			18,3	24,9	61,3	539,7
II Завтрак						
СОК		180			20,2	81,0
СОК	180	180	0	0	20,2	81,0
					20,2	81,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,9
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	53	50,35	1	4,5	3,9	59,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		180	1,7	4,5	11,0	95,2
КАРТОФЕЛЬ	60,62	46,07	0,9	0,2	7,5	35,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	11,45	8,82	0,1	0	0,6	3,1
ПШЕНО	3	2,97	0,3	0,1	2,1	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,005	0	0	0	0,0
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ		82/20	12,4	9,6	10,0	179,2
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,6	0,1	6,6	29,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ		100	1,6	3,4	9,3	74,5
СВЕКЛА	124,31	99,45	1,5	0,1	8,8	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180	0,3	0,1	17,4	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,3	0,1	8,4	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,005	0,005	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			20,9	23,1	86,8	601,7
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		85	0,6	4,0	3,2	51,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	55	44	0,3	0	1,8	8,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	35	30,1	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
СУФЛЕ РЫБНОЕ		78	16,3	3,8	1,0	102,8
РЫБА	85	85	14,9	0,5	0	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	3,0	5,6	18,2	135,5
КАРТОФЕЛЬ	133,72	101,63	2	0,4	16,6	78,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	33	33	1	1,1	1,6	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		200	4,1	4,3	14,7	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛЯ)		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			26,1	19,0	62,9	525,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,3	67,0	231,2	1 747,6

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	7,0	10,3	23,0	213,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	155	155	4,5	5	7,3	93,0
КРУПА ОВСЯНАЯ	20	19,7	2,4	1,2	11,7	67,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,9	4,2	14,9	113,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			13,9	20,7	58,6	472,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО		140	0,5	0,5	12,1	57,9
ЯБЛОКИ	140	123,2	0,5	0,5	12,1	57,9
			0,5	0,5	12,1	57,9
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ		50	0,6	3,1	4,3	47,7
МОРКОВЬ	62,05	47,78	0,6	0	3,3	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	1,8	4,5	12,3	100,9
КАРТОФЕЛЬ	66,86	50,81	1	0,2	8,3	39,1
МОРКОВЬ	11,45	8,82	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
КРУПА РИСОВАЯ	3	2,97	0,2	0	2,2	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		83	18,5	19,3	4,8	265,8
ПТИЦА	95	95	17,3	17,5	0,7	229,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		110	4,2	3,8	26,8	158,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	38	38	4,2	0,5	26,8	128,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ		20	0,5	1,2	1,9	24,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		180	0,2		9,3	37,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	9	35,9
ЛИМОНЫ	7	7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			29,7	32,9	94,6	791,8
Полдник						
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		50	5,1	4,6	0,3	63,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	40,25	5,1	4,6	0,3	63,2
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		150	2,9	4,1	15,5	113,2
КАРТОФЕЛЬ	80,24	60,98	1,2	0,2	9,9	47,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65	52	0,9	0,1	2,4	14,6
МОРКОВЬ	28,64	22,05	0,3	0	1,5	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8	5,2	0,2	0	0,3	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,2
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	4,2	4,5	14,5	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,5
ПИРОЖОК С МЯСОМ		86	14,0	12,2	31,9	293,1
МЯСО	45	45	8,5	5,6	0	84,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	28	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ДРОЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			27,7	26,0	72,5	635,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,8	80,1	237,8	1 958,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		160	19,7	14,9	20,7	298,2
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	95	95	15,9	8,6	1,2	148,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,4	30,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	7,1	32,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ		30	1,2	1,8	5,5	43,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	18,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,5
ЧАЙ НА МОЛОКЕ		180	3,9	4,2	14,4	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,2	6,1	78,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	100,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	100,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			27,8	27,1	61,3	598,3
II Завтрак						
СОК		200			22,4	90,0
СОК	200	200	0	0	22,4	90,0
					22,4	90,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ДОЛЬКА)		45	0,4		1,4	6,9
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53,37	45,9	0,4	0	1,4	6,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		180	5,4	8,3	6,6	127,1
ПТИЦА	21,6	21,6	3,9	4	0,2	52,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,7	10,1
КАРТОФЕЛЬ	26,75	20,33	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	11,45	8,82	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ		90	14,4	12,8	4,2	188,6
МЯСО	55	55	10,4	6,8	0	102,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,3	0,4	4,8

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,6	2,3	0,1	31,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	2,6	5,3	16,2	123,4
КАРТОФЕЛЬ	120,34	91,46	1,8	0,4	14,9	70,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,8	1,2	15,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180			31,7	126,8
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	60	60	0	0	27	108,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,7	18,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	2,4	0,4	24,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
			26,7	27,4	95,3	729,8
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОР		55	0,3	4,0	2,3	46,5
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	48	0,3	0	2	9,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		80	17,5	3,4	7,5	129,3
РЫБА	90	90	15,8	0,5	0	67,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0,5	0,2	3,6	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		125	3,0	4,6	31,5	179,2
КРУПА РИСОВАЯ	43	42,57	3	0,4	31,5	141,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4,1	4,3	15,1	116,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	4,3	6,3	81,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	8	31,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	50,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	50,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,9	18,9	81,6	605,2
			82,4	73,4	260,6	2 023,3