



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)		200	7,14	5,94	37,75	233,36
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	45,9	45,5	5,07	0,57	29,96	145,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72,7	72,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72,7	72,7	2,05	1,77	3,39	38,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК с Лимоном		180	0,11	0,07	22,75	93,19
ЯБЛОКИ	20,7	18	0,07	0,07	1,71	8,21
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	7	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
			9,54	6,20	75,55	397,60
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200	1,67	2,66	10,62	73,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5,6	5,6	0,58	0,07	3,79	18,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	60,67	36,4	0,71	0,15	5,75	27,19
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,09	0,01	0,49	2,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		80	12,13	12,06	2,69	167,73
ГОВЯДИНА Б/К	67,3	64,5	11,64	10,01	0,00	136,39
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,5	26,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,4	1,4	0,07	0,00	0,26	1,39
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		140	4,30	5,05	19,43	140,12
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35,4	35	4,28	1,13	19,39	104,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112	112	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,66	0,12	2,28	14,40
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60,62	60	0,66	0,12	2,28	14,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	25,85	119,26
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,63	20,58	88,64	646,96
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,84	7,01	29,89	197,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	32,1	32,1	3,37	0,41	21,77	103,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0,00	0,00	5,33	21,29
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0,04	5,93	0,06	53,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		250	1,21	0,24	24,49	104,28
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	250	1,21	0,24	24,49	104,28
			5,05	7,25	54,38	301,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,62	34,43	228,37	1 393,39

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)		150	5,20	5,22	28,56	182,29
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	33,4	33,1	3,70	0,42	21,80	105,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,9	52,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	52,9	52,9	1,48	1,28	2,46	27,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0,00	0,00	4,26	17,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ		200	0,14	0,09	25,33	104,32
ЯБЛОКИ	23	20	0,08	0,08	1,90	9,12
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			7,63	5,50	68,94	357,66
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		154	1,28	2,06	8,18	56,33
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,31	4,31	0,46	0,06	2,92	13,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,49	0,49	0,00	0,39	0,00	3,56
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,13	0,12	0,01	1,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,76	111,76	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,33	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	46,67	28	0,54	0,11	4,42	20,91
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,07	0,01	0,38	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,72	5,64	0,08	0,01	0,45	2,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ (2-Й ВАРИАНТ) ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100/50/50	7,20	9,57	8,99	156,24
ГОВЯДИНА Б/К	33,06	31,67	5,71	4,92	0,00	66,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	4,21	4,17	0,28	0,04	3,00	13,47
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,92	9,17	0,13	0,02	0,73	3,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	7,08	7,08	0,74	0,09	4,80	22,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,34	3,34	0,02	2,68	0,03	24,23
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		110	3,26	3,96	14,71	107,46
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	26,8	26,5	3,24	0,84	14,68	79,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,9	84,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	13,81	68,41
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,80	16,17	68,84	498,64
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,73	0,15	14,70	62,57
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,73	0,15	14,70	62,57
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,84	7,01	29,89	197,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	32,1	32,1	3,37	0,41	21,77	103,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0,00	0,00	5,33	21,29
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0,04	5,93	0,06	53,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОЖИ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
			4,57	7,16	44,59	260,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,40	29,23	192,17	1 163,42