

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,47	0,08	1,61	10,18
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	42,8	42,4	0,47	0,08	1,61	10,18
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	0,92	4,32	3,73	57,72
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	0,92	4,32	3,73	57,72
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40/10	2,58	7,06	16,78	140,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0,04	6,85	0,07	62,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	33,3	33,3	2,54	0,21	16,71	78,86
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,6	151,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
			11,22	16,14	44,22	368,27
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		100	2,90	2,50	4,20	54,00
РЯЖЕНКА 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			2,90	2,50	4,20	54,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)		153/3	1,23	3,88	7,54	73,05
СВЕКЛА	32	24	0,35	0,02	2,05	9,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,23	0,05	1,90	8,96
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,08	0,01	0,49	2,41
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,16	2,16	0,10	0,00	0,40	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,35	0,06	1,21	7,63
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	32,1	31,8	0,35	0,06	1,21	7,63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21

ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)		150	0,00	0,00	11,62	46,44
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110/4	4,11	0,49	26,33	126,23
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	38,5	38,5	4,11	0,49	26,33	126,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)		60	11,69	9,43	66,82	404,79
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,2	39	0,68	0,04	1,78	10,59
ГОВЯДИНА Б/К	25,4	24,3	4,38	3,77	0,00	51,38
КРУПА РИСОВАЯ	3,3	85,8	5,83	0,83	61,59	277,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
			20,95	14,24	136,67	768,34
Полдник						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ		55/5	2,69	1,68	18,54	99,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20,8	20,8	2,18	0,26	14,10	67,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
САХАР ПЕСОК	1,25	1,25	0,00	0,00	1,21	4,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ПОВИДЛО	5	5	0,02	0,00	3,20	12,88
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,06	2,52	12,22	84,76
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			5,75	4,20	30,76	184,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,82	37,08	215,85	1 375,34

Утверждаю

заведующий
Шериева Л.А.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,90	12,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50,5	50	0,55	0,10	1,90	12,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		60	1,11	5,18	4,48	69,26
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,1	60	1,11	5,18	4,48	69,26
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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		40/10	2,27	8,43	14,68	143,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,00	0,00	8,81	35,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,1	165,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,1	9,1	0,00	0,00	8,81	35,22
			11,18	18,39	45,19	392,54
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		120	3,48	3,00	5,04	64,80
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,48	3,00	5,04	64,80
			3,48	3,00	5,04	64,80
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,90	12,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)		183/3	1,30	4,56	8,38	83,16
СВЕКЛА	37,33	28	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,5	14	0,24	0,01	0,64	3,80
КАРТОФЕЛЬ	23,33	14	0,27	0,06	2,21	10,46
МОРКОВЬ	11,73	8,8	0,11	0,01	0,59	2,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,4	140,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1	0,17	1,04	0,24	14,19

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
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь)		180	0,00	0,00	16,75	66,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	17,3	17,3	0,00	0,00	16,75	66,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,2	219,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140/5	5,12	8,28	32,63	225,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,6	47,6	5,08	0,60	32,55	156,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		80/15	15,36	11,95	88,10	527,34
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65,6	52	0,91	0,05	2,37	14,12
ГОВЯДИНА Б/К	33,8	32,4	5,85	5,02	0,00	68,51
КРУПА РИСОВАЯ	4,4	114,4	7,77	1,11	82,12	369,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
			26,61	25,34	175,53	1 047,42
Полдник						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ		110/10	5,44	3,40	37,10	200,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,6	41,6	4,36	0,52	28,21	134,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,45	1,04	0,94	0,06	12,87
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,40	25,76
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			9,00	6,36	52,09	302,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,27	53,09	277,85	1 807,21