



## МЕНЮ

### Сад 10 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)		200	5,75	7,48	25,61	193,19
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28,7	28,7	3,42	1,73	17,21	97,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,9	81,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81,9	81,9	2,31	1,99	3,81	42,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,8	32,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			<b>8,10</b>	<b>7,68</b>	<b>50,54</b>	<b>305,25</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ		80	13,27	13,73	12,51	226,33
ГОВЯДИНА Б/К	61,59	59	10,64	9,16	0,00	124,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	14	14	1,04	0,09	6,82	32,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0,53	0,47	0,88	9,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		70	1,91	2,21	11,21	72,39
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	17,2	17	1,90	0,21	11,19	54,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		70	1,65	0,10	6,96	36,26
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,3	80,2	1,40	0,08	3,66	21,79
МОРКОВЬ	2,53	1,9	0,02	0,00	0,13	0,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,3	2,8	0,04	0,01	0,22	1,12

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,09	0,01	0,54	2,59
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0,00	0,00	2,04	8,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,90	12,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50,5	50	0,55	0,10	1,90	12,00
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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,27	0,05	33,03	133,43
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	2,01	2,07	14,53	84,93
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,77	0,09	4,93	23,61
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>23,94</b>	<b>18,71</b>	<b>107,91</b>	<b>697,58</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ		120	21,30	12,00	26,40	304,53
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	108,8	108,8	18,99	9,50	3,16	178,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,8	8,8	0,88	0,09	6,02	28,08
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5 % ЖИРНОСТИ		30	2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			<b>26,96</b>	<b>17,43</b>	<b>57,54</b>	<b>501,91</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,40</b>	<b>44,22</b>	<b>225,79</b>	<b>1 551,74</b>



# МЕНЮ

## Ясли 10 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ( с маслом сливочным и сахаром)		150/5/5	4,09	6,16	19,24	149,10
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20,4	20,4	2,43	1,22	12,23	69,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,2	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,2	58,2	1,64	1,42	2,71	30,49
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
ЧАЙ С САХАРОМ		170/8	0,00	0,00	7,35	29,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	164,2	164,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6	0,00	0,00	7,35	29,41
			<b>6,38</b>	<b>6,35</b>	<b>41,64</b>	<b>249,56</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ		60	9,91	7,24	9,58	143,03
ГОВЯДИНА Б/К	45,93	44	7,93	6,83	0,00	93,04
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,40	0,34	0,65	7,33
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		60	1,63	1,86	9,60	61,67
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	14,7	14,55	1,62	0,18	9,58	46,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,56	46,56	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		60	1,33	2,12	5,64	47,63
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	85,95	68,76	1,20	0,07	3,13	18,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0,02	0,00	0,08	0,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,86	2,4	0,03	0,00	0,19	0,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,72	0,72	0,08	0,01	0,49	2,33

САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		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
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО</b>		150	0,23	0,05	27,52	111,22
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	45	45	0,22	0,05	4,41	18,77
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5	0,01	0,00	5,69	22,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>		150	2,34	1,68	12,00	72,60
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	6	6	0,64	0,08	4,10	19,67
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>19,01</b>	<b>13,33</b>	<b>87,49</b>	<b>546,35</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ</b>		80	14,24	8,01	17,61	203,26
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	72,53	72,53	12,67	6,33	2,11	118,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,33	5,33	0,56	0,07	3,62	17,27
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
КРУПА МАННАЯ	5,87	5,87	0,58	0,06	4,02	18,73
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,67	2,67	0,07	0,39	0,09	5,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,07	1,07	0,01	0,85	0,01	7,76
<b>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ</b>		20	1,40	1,65	10,77	63,63
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		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
			<b>18,70</b>	<b>12,18</b>	<b>40,60</b>	<b>351,65</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,49</b>	<b>32,26</b>	<b>179,53</b>	<b>1 194,56</b>