

Утверждаю

заведующий

Шериева Л.А.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5		5,06	5,81	27,30	181,33
КРУПА МАННАЯ	28	28	2,79	0,27	19,18	89,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,25	1,94	3,72	41,90
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,47	6,01	52,36	294,11
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						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60,62	60	0,66	0,12	2,28	14,40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	183/3/3		1,42	4,54	8,89	85,60
СВЕКЛА	37,6	28,2	0,41	0,03	2,41	11,48
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,6	14,1	0,24	0,01	0,64	3,83
КАРТОФЕЛЬ	23,5	14,1	0,27	0,06	2,23	10,53
МОРКОВЬ	11,73	8,8	0,11	0,01	0,59	2,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,8	140,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	13,99
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150		2,97	6,79	16,37	144,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,28	1,63	0,38	22,38

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,36	0,04	2,31	11,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
МОРКОВЬ	40	30	0,38	0,03	2,01	10,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,24	0,04	1,44	7,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА		70	12,24	8,23	11,42	168,98
ФИЛЕ КУРИННОЕ	52,12	51,6	9,86	5,61	0,00	90,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	0,97	0,08	6,37	30,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,54	0,09	28,53	117,90
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,11	20,22	95,26	663,51
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
ПРЯНИКИ		100	5,90	4,70	75,00	366,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	100	100	5,90	4,70	75,00	366,00
			10,96	9,07	83,38	460,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,94	35,70	240,80	1 464,90



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	150/5/5		3,70	5,13	20,98	144,55
КРУПА МАННАЯ	20,4	20,4	2,04	0,19	13,97	65,11
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 ЛИМОНОМ	170/8/4		0,14	0,00	11,09	45,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
ЛИМОН	7,9	4,7	0,04	0,00	0,14	1,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,8	149,8	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,13	5,32	47,12	261,31
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	153/3		1,24	3,88	7,54	73,07
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	6,1	0,09	0,01	0,49	2,43
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,16	2,16	0,10	0,00	0,40	2,13
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120		2,34	5,43	13,07	115,50
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00

КАРТОФЕЛЬ	72	43,2	0,83	0,16	6,83	32,26
МОРКОВЬ	32	24	0,30	0,02	1,61	8,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,4	0,19	0,03	1,14	5,72
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36	28,8	0,50	0,03	1,31	7,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
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 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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	10,45	6,84	9,70	142,37
ФИЛЕ КУРИННОЕ	44,44	44	8,41	4,78	0,00	76,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,45	0,08	23,78	98,25
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,05	16,61	77,24	539,39
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ПРЯНИКИ		50	2,95	2,35	37,50	183,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	2,95	2,35	37,50	183,00
			7,17	5,99	44,48	261,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,75	28,32	178,64	1 109,27