

**МЕНЮ**

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ ( с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5		7,91	7,19	34,32	234,04
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	47,6	47,1	5,75	1,50	26,08	140,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,2	76,2	2,14	1,85	3,55	39,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
			<b>10,79</b>	<b>7,62</b>	<b>67,48</b>	<b>393,38</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>						
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		2,17	4,54	10,85	92,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,8	192,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,57	0,19	10,18	48,60
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70		11,28	6,07	7,12	128,52
ФИЛЕ КУРИННОЕ	52,14	51,62	9,86	5,61	0,00	90,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	13,12	13,12	0,97	0,08	6,38	30,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,75	15,75	0,45	0,38	0,74	8,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,51	5,27	14,90	123,43
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,95	171,96	3,01	0,16	7,84	46,71
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,32	4,32	0,20	0,00	0,80	4,28

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,25	5,25	0,00	5,08	0,00	45,78
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,29</b>	<b>0,19</b>	<b>15,05</b>	<b>71,05</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>18,76</b>	<b>77,47</b>
ЯБЛОКИ	36,8	32,4	0,13	0,13	3,08	14,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,1	116,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0,00	0,00	15,68	62,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,91</b>	<b>12,05</b>
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	52,9	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
			<b>21,92</b>	<b>16,56</b>	<b>81,31</b>	<b>566,55</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,32</b>	<b>4,59</b>	<b>8,80</b>	<b>99,00</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,32	4,59	8,80	99,00
<b>ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ</b>		<b>75</b>	<b>2,10</b>	<b>2,48</b>	<b>57,98</b>	<b>265,50</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	75	75	2,10	2,48	57,98	265,50
			<b>7,42</b>	<b>7,07</b>	<b>66,78</b>	<b>364,50</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,53</b>	<b>31,65</b>	<b>225,37</b>	<b>1 371,43</b>





# МЕНЮ

## Ясли 10 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ ( с маслом сливочным)		150	5,51	5,85	24,93	174,65
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	33,1	32,8	4,01	1,05	18,17	97,99
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		170	0,56	0,23	15,60	77,40
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,56	0,23	7,96	46,83
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0,00	0,00	7,64	30,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>8,36</b>	<b>6,27</b>	<b>55,58</b>	<b>323,10</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,83	47,14
ЯБЛОКИ	114	100,3	0,40	0,40	9,83	47,14
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>
<b>Обед</b>						
СУП -ЛАПША ДОМАШНЯЯ		150	1,63	3,42	8,11	69,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,08	0,01	0,49	2,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,6	144,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,48	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	11,22	11,22	1,17	0,15	7,60	36,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,38	0,35	0,02	4,72
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА		60	9,73	5,25	6,00	110,38
ФИЛЕ КУРИННОЕ	45	44,55	8,52	4,84	0,00	77,78
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,43	3,89	10,32	87,38
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	157,58	126,06	2,20	0,13	5,74	34,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,85	3,85	0,00	3,73	0,00	33,57
МОРКОВЬ	2,93	2,2	0,03	0,00	0,15	0,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,28	4,44	0,06	0,01	0,35	1,77

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,32	1,32	0,14	0,02	0,89	4,28
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0,00	0,00	3,19	12,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,35	0,06	1,21	7,63
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	32	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 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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( яблок)		150	0,12	0,12	17,37	71,71
ЯБЛОКИ	34,05	29,96	0,12	0,12	2,85	13,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>17,83</b>	<b>13,12</b>	<b>66,16</b>	<b>456,94</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,44	3,83	7,35	82,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158	158	4,44	3,83	7,35	82,76
ВАФЛИ		50	1,40	1,65	38,65	177,00
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,40	1,65	38,65	177,00
			<b>5,84</b>	<b>5,48</b>	<b>46,00</b>	<b>259,76</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,43</b>	<b>25,27</b>	<b>177,57</b>	<b>1 086,94</b>