

Утверждаю

заведующий

Шериева Л.А.

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 4**

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)	210/5/5		6,18	7,99	27,43	206,89
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,8	30,8	3,68	1,85	18,46	105,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88	88	2,47	2,13	4,09	46,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	180/10		0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,5	32,5	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
			<b>8,47</b>	<b>8,18</b>	<b>52,16</b>	<b>316,64</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	120		3,48	3,00	5,04	64,80
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,48	3,00	5,04	64,80
			<b>3,48</b>	<b>3,00</b>	<b>5,04</b>	<b>64,80</b>
<b>Обед</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,26	21,42	146,30
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,57	1,11	12,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		1,22	2,98	7,13	60,67
СВЕКЛА	65,31	48,98	0,71	0,05	4,18	19,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,78	9,9	0,14	0,02	0,79	3,94
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,92	7,92	0,37	0,00	1,46	7,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	0,72	0,72	0,00	0,00	0,70	2,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		140/70/70	14,09	7,60	4,49	143,80
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ ПОТРОШЕННЫЙ ПО( Акту 37% отходы)	136,1	85,8	13,23	0,75	0,00	59,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	51,33	38,5	0,49	0,04	2,58	13,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,7	15,8	0,21	0,03	1,26	6,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(со сметаной)		183/3/6	1,38	3,74	6,67	66,43
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,8	36,6	0,64	0,04	1,67	9,94
КАРТОФЕЛЬ	36,67	22	0,43	0,09	3,48	16,43
МОРКОВЬ	12,27	9,2	0,12	0,01	0,61	3,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,4	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>24,43</b>	<b>20,08</b>	<b>100,51</b>	<b>682,87</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		120	21,33	14,79	20,52	306,78
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	19,27	9,64	3,21	180,98
КРУПА МАННАЯ	7,2	7,2	0,72	0,07	4,93	22,98
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,59	0,54	0,03	7,35
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,61	0,00	2,86	13,91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,12	0,70	0,16	9,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,78	0,81	1,83	17,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,6	26,6	0,75	0,65	1,24	13,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,16	0,00	1,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,3	0,3	0,03	0,00	0,20	0,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
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>25,67</b>	<b>18,56</b>	<b>37,34</b>	<b>426,62</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,05</b>	<b>49,82</b>	<b>195,05</b>	<b>1 490,93</b>

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 4**

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	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	0,00	0,00	7,64	30,57
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,6	25,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,8	171,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0,00	0,00	7,64	30,57
			<b>6,38</b>	<b>6,35</b>	<b>41,93</b>	<b>250,72</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		100	2,90	2,50	4,20	54,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>54,00</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ( со сметаной)		153/3	1,24	3,90	5,54	65,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,35	0,07	2,84	13,44
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	0,72	0,72	0,03	0,00	0,14	0,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ( с маслом сливочным)		110/4	2,33	3,87	15,71	107,30
КАРТОФЕЛЬ	156,75	94,05	1,82	0,37	14,87	70,25
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,38	17,38	0,49	0,42	0,81	9,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,85	3,85	0,02	3,08	0,03	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		30	0,61	1,49	3,58	30,36

СВЕКЛА	32,65	24,49	0,36	0,02	2,10	9,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	4,94	0,07	0,01	0,40	1,97
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,96	3,96	0,18	0,00	0,73	3,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
САХАР ПЕСОК	0,36	0,36	0,00	0,00	0,35	1,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,91</b>	<b>0,16</b>	<b>12,55</b>	<b>59,21</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ</b>		<b>22</b>	<b>1,46</b>	<b>0,19</b>	<b>9,33</b>	<b>44,87</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,46	0,19	9,33	44,87
<b>КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО</b>		<b>150</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>27,52</b>	<b>111,22</b>
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>ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>60</b>	<b>8,38</b>	<b>2,73</b>	<b>4,44</b>	<b>75,81</b>
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ ПОТРОШЕННЫЙ ПО( Акту 37% отходы)	71,43	45	6,95	0,40	0,00	31,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	9	9	0,67	0,06	4,38	20,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>0,38</b>	<b>1,40</b>	<b>1,38</b>	<b>19,67</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,21	0,18	0,35	3,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>16,54</b>	<b>13,79</b>	<b>80,05</b>	<b>513,85</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>80</b>	<b>14,47</b>	<b>9,98</b>	<b>13,74</b>	<b>206,71</b>
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	75,04	75,04	13,10	6,55	2,18	123,02
КРУПА МАННАЯ	4,8	4,8	0,48	0,05	3,29	15,32
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0,00	0,00	6,20	24,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,38	0,35	0,02	4,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,41	0,00	1,91	9,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,08	0,47	0,11	6,39
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>0,97</b>	<b>2,64</b>	<b>20,88</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>2,52</b>	<b>12,22</b>	<b>84,76</b>
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>17,91</b>	<b>13,47</b>	<b>28,60</b>	<b>312,35</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,73</b>	<b>36,11</b>	<b>154,78</b>	<b>1 130,92</b>