



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

| 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 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | 85 | 8,09 | 14,46 | 1,55 | 168,68 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,49 шт. | 59,97 | 7,39 | 6,69 | 0,41 | 91,33 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23 | 23 | 0,65 | 0,56 | 1,07 | 12,05 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,45 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9 | 9 | 0,05 | 7,21 | 0,07 | 65,30 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | | 60 | 1,11 | 5,18 | 4,48 | 69,26 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 63,16 | 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 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 45 | 4,64 | 7,27 | 15,09 | 144,85 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ | 30 | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 180 | 0,59 | 0,24 | 25,85 | 119,26 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 18 | 18 | 0,59 | 0,24 | 8,43 | 49,59 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0,00 | 0,00 | 17,42 | 69,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 17,27 | 27,44 | 63,92 | 585,10 |
| 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 | | | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | | 183 | 2,70 | 4,08 | 11,34 | 96,77 |
| СВЕКЛА | 37,6 | 28,2 | 0,41 | 0,03 | 2,41 | 11,48 |
| КАРТОФЕЛЬ | 29,33 | 17,6 | 0,34 | 0,07 | 2,78 | 13,14 |
| МОРКОВЬ | 11,73 | 8,8 | 0,11 | 0,01 | 0,59 | 2,99 |
| ФАСОЛЬ | 7 | 7 | 1,43 | 0,14 | 3,19 | 20,23 |
| 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 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,5 | 3,5 | 0,02 | 2,80 | 0,03 | 25,39 |
| САХАР ПЕСОК | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 0,00 | 1,07 | 4,26 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,8 | 140,8 | 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 | 7 | 0,17 | 1,02 | 0,24 | 13,99 |
| ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА | 200/70 | | 17,39 | 15,20 | 41,44 | 372,93 |
| ФИЛЕ КУРИННОЕ | 69,02 | 68,33 | 13,06 | 7,42 | 0,00 | 119,30 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,7 | 0,15 | 0,02 | 0,85 | 4,26 |
| МОРКОВЬ | 26 | 19,5 | 0,24 | 0,02 | 1,31 | 6,63 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,88 | 3,88 | 0,18 | 0,00 | 0,72 | 3,84 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 53,03 | 52,5 | 3,57 | 0,51 | 37,68 | 169,59 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9 | 9 | 0,05 | 7,21 | 0,07 | 65,30 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,14 | 0,02 | 0,81 | 4,01 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 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 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50,52 | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | 0,14 | 0,14 | 20,84 | 86,08 |
| ЯБЛОКИ | 40,9 | 36 | 0,14 | 0,14 | 3,42 | 16,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 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 |
| | | | 26,28 | 22,95 | 110,42 | 760,69 |
| Полдник | | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 130 | | 7,62 | 7,03 | 54,75 | 312,49 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 67,82 | 67,82 | 7,10 | 0,85 | 45,99 | 219,72 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,22 | 0,40 | 0,36 | 0,02 | 4,91 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 67,82 | 67,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ДРОЖЖИ | 0,66 | 0,66 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 2,33 | 9,29 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,27 | 1,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0,00 | 5,81 | 0,00 | 52,32 |
| ПОВИДЛО | 10 | 10 | 0,04 | 0,00 | 6,40 | 25,76 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | | 2,83 | 2,18 | 15,43 | 93,29 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,30 | 0,00 | 1,56 | 7,45 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | 4,19 | 47,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 10,45 | 9,21 | 70,18 | 405,78 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 57,48 | 62,60 | 249,56 | 1 816,37 |

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 6**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 30,3 | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | 65 | 6,15 | 11,91 | 1,12 | 136,31 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,14 шт. | 45,89 | 5,66 | 5,12 | 0,31 | 69,89 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 16 | 16 | 0,45 | 0,39 | 0,75 | 8,38 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,35 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8 | 8 | 0,04 | 6,40 | 0,06 | 58,04 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | | 40 | 0,74 | 3,45 | 2,99 | 46,17 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 42,11 | 40 | 0,74 | 3,45 | 2,99 | 46,17 |
| 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 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 45 | 4,57 | 7,26 | 14,64 | 142,72 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ | 30 | 30 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,92 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 150 | 0,49 | 0,20 | 16,71 | 80,02 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 15 | 15 | 0,49 | 0,20 | 7,03 | 41,32 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 14,19 | 23,04 | 49,15 | 471,63 |
| II Завтрак | | | | | | |
| КЕФИР | | 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 ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной) | | 153/3 | 2,30 | 4,00 | 9,62 | 87,02 |
| СВЕКЛА | 32 | 24 | 0,35 | 0,02 | 2,05 | 9,78 |
| КАРТОФЕЛЬ | 25 | 15 | 0,29 | 0,06 | 2,38 | 11,20 |
| ФАСОЛЬ | 6 | 6 | 1,22 | 0,12 | 2,74 | 17,34 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,10 | 0,01 | 0,50 | 2,55 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,14 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 2,39 |
| 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 | 0,9 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 3,48 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА | | 60 | 9,23 | 6,45 | 5,37 | 116,60 |
| ФИЛЕ КУРИННОЕ | 44,44 | 44 | 8,41 | 4,78 | 0,00 | 76,82 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ | 11 | 11 | 0,81 | 0,07 | 5,35 | 25,27 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | 110 | 2,67 | 4,39 | 27,97 | 161,93 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 39,3 | 38,9 | 2,64 | 0,38 | 27,93 | 125,65 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 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 | | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,37 | 71,73 |
| ЯБЛОКИ | 34,09 | 30 | 0,12 | 0,12 | 2,85 | 13,68 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129 | 129 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 124,5 | 124,5 | 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 |
| | | | 18,50 | 16,83 | 87,06 | 577,84 |
| Полдник | | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | | 65 | 3,83 | 3,53 | 27,54 | 157,06 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 34,15 | 34,15 | 3,58 | 0,43 | 23,15 | 110,64 |
| ПОВИДЛО | 5 | 5 | 0,02 | 0,00 | 3,20 | 12,88 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,61 | 0,19 | 0,18 | 0,01 | 2,45 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 34,15 | 34,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ДРОЖЖИ | 0,33 | 0,33 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 0,24 |
| САХАР ПЕСОК | 1,21 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 4,69 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,64 | 0,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 150 | 2,31 | 1,82 | 11,31 | 71,35 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,20 | 0,00 | 1,04 | 4,97 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 75 | 75 | 2,11 | 1,82 | 3,49 | 39,29 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 6,14 | 5,35 | 38,85 | 228,41 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 41,73 | 47,72 | 179,26 | 1 331,88 |