



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