

Утверждаю

заведующий

Шериева Л.А.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочными сахаром)		200	6,52	6,78	34,43	225,39
ПШЕНО	38,5	38,1	4,25	1,00	26,02	130,09
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	4,8	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01
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
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			8,87	6,98	59,36	337,45
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						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,90	12,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50,5	50	0,55	0,10	1,90	12,00
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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		140	2,77	4,15	22,46	138,56
КАРТОФЕЛЬ	236,33	141,8	2,75	0,55	22,42	105,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		180	0,10	0,00	25,58	102,65
ПОВИДЛО	21,6	21,6	0,09	0,00	13,83	55,65
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0,01	0,00	4,78	19,13

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		60	7,81	3,15	3,87	75,26
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ ПОТРОШЕННЫЙ ПО(Акту 37% отходы)	64,76	40,8	6,30	0,36	0,00	28,50
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,07	0,01	0,38	1,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,36	0,03	2,34	11,03
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ		180	1,73	2,05	14,77	84,58
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА РИСОВАЯ	7,3	7,2	0,49	0,07	5,17	23,26
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,24	9,90	96,35	545,29

Полдник

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		125/5	18,56	12,95	18,36	267,79
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	95,42	95,42	16,66	8,33	2,77	156,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,11	13,11	1,38	0,16	8,89	42,48
САХАР ПЕСОК	6,84	6,84	0,00	0,00	6,63	26,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ		30	2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
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
			23,49	17,60	49,94	456,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,00	34,88	215,45	1 386,27

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	150/5/5		4,78	5,93	26,32	178,16
ПШЕНО	28,1	27,8	3,10	0,73	18,98	94,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,1	59,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	59,1	59,1	1,66	1,44	2,75	30,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
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 И ЛИМОНОМ	170		0,02	0,00	7,72	31,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4	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
ЛИМОН	4,5	2,7	0,02	0,00	0,08	0,89
			7,09	6,12	49,09	280,67
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,83	47,14
ЯБЛОКИ	114	100,3	0,40	0,40	9,83	47,14
			0,40	0,40	9,83	47,14
Обед						
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 СТОЛОВЫЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60		7,81	3,15	3,87	75,26
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ ПОТРОШЕННЫЙ ПО(Акту 37% отходы)	64,76	40,8	6,30	0,36	0,00	28,50
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,07	0,01	0,38	1,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	4,8	4,8	0,36	0,03	2,34	11,03
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (шт.)	0,15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		150	0,08	0,00	21,32	85,54
ПОВИДЛО	18	18	0,07	0,00	11,52	46,38
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,25	5,25	0,01	0,00	3,99	15,94
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,22	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,25	143,25	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		110/4	2,15	3,55	17,42	110,45
КАРТОФЕЛЬ	183,33	110	2,13	0,43	17,39	82,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С рисовой КРУПОЙ		150	1,23	1,68	10,13	60,72
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	3	2,97	0,20	0,03	2,13	9,59
			14,84	8,76	75,89	442,17
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)		85/5	12,54	10,12	12,26	192,65
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	63,61	63,61	11,11	5,55	1,85	104,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,74	8,74	0,91	0,11	5,93	28,31
САХАР ПЕСОК	4,56	4,56	0,00	0,00	4,41	17,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% жирности		20	1,40	1,65	10,77	63,63
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,61	1,21	11,11	62,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,55	12,98	34,14	318,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,88	28,26	168,95	1 088,38