

**МЕНЮ****Ясли 12 часов Зимне-весенний****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,6	4,4	24,5	155,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,5	37,13	4,6	1,2	20,6	111,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,0	28,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18		1,2	2,6	7,2	56,3
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			5,9	7,0	38,7	240,1
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150		1,8	3,8	12,2	91,3
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,6	0	0	0	0,3
УКРОП	0,8	0,6	0	0	0	0,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,6	5,2	15,7	119,2
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50		11,2	12,1	3,3	167,0
ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				6,3	25,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,7	18,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			20,5	21,7	69,6	555,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50		3,0	4,2	25,6	153,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,3	22,3	2,3	0,3	15,1	72,3
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,5	6,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПОВИДЛО	13,5	13,5	0,1	0	8,6	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
			7,3	7,9	32,6	232,3
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,0	12,1	4,6	168,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	30		0,4		2,2	11,3
МОРКОВЬ	42,8	33,2	0,4	0	2,2	11,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		3,6	2,9	12,5	91,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,5	30,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
БАНАН	110		1,7	0,6	23,1	105,6
БАНАН	157,2	110	1,7	0,6	23,1	105,6
БАТОН	15		1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			16,9	15,8	49,8	411,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,1	52,5	200,6	1 482,3



Утверждаю

Заведующий
Жорина Л.В.**МЕНЮ****Ясли 12 часов Зимне-весенний****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,5	5,6	21,8	155,4
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	170		2,7	2,4	11,1	77,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20		2,8	4,5	7,2	80,3
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,79	1,6	1,9	0	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			10,0	12,5	40,1	312,7
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150		2,1	2,1	10,7	71,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,2	4,8	0,1	0	0,3	1,8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНый	0,8	0,6	0	0	0	0,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,6	0	0	0	0,3
УКРОП	0,8	0,6	0	0	0	0,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		5,3	4,7	34,2	200,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94,3	94,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ	50		11,9	11,6	5,6	174,6

ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,5	0	0	0,3	1,4
БАТОН ПРОСТОЙ	4,1	4,1	0,3	0	1,9	9,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		20	0,2	2,6	1,5	30,6
МОРКОВЬ	4	3,1	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0	0	0,3	1,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ		120	0,1		7,5	32,0
КЛЮКВА	18	17,8	0,1	0	0,7	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,5	21,6	91,6	661,9

Полдник

РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	59,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
АПЕЛЬСИН		50	0,5	0,1	4,1	21,5
АПЕЛЬСИН	71,4	50	0,5	0,1	4,1	21,5
			6,5	3,6	25,3	164,7

Ужин

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ		180	22,6	15,0	4,8	244,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	106,25	94,14	14,6	0,8	0	65,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,24 шт.	50	6,2	5,6	0,4	76,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,4	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		40	0,8	0,6	4,3	27,8
СВЕКЛА	50	38,8	0,6	0	3,3	15,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,1	0,6	0,1	7,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,6	7,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7

БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			24,8	15,8	23,7	338,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,3	53,6	190,6	1 520,9



МЕНЮ

Ясли 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		5,2	7,8	16,3	156,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170		2,7	2,2	11,1	75,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20		2,8	4,5	7,2	80,3
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,79	1,6	1,9	0	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			10,7	14,5	34,6	312,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	107,9	95	0,4	0,4	9,3	44,7
			0,4	0,4	9,3	44,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150		2,1	2,3	14,5	87,5
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ПШЕНО	6,1	6	0,7	0,2	4,1	20,5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
МЯСО ОТВАРНОЕ	50		10,7	9,2	0,3	126,4
ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	110		2,8	6,4	13,8	125,2
КАРТОФЕЛЬ	73,4	51,4	1	0,2	8,1	38,4

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОК		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,3	18,7	75,9	556,2
Полдник						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
ЗЕФИР		20	0,2		16,0	65,2
ЗЕФИР	20	20	0,2	0	16	65,2
ГРУША		30	0,1	0,1	3,1	14,1
ГРУША	33,33	30	0,1	0,1	3,1	14,1
			4,7	3,9	25,1	158,8
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С РИСОВОЙ КРУПОЙ)		150	17,5	16,9	25,0	325,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ		40	0,5	0,8	2,8	21,5
МОРКОВЬ	52	41,6	0,5	0	2,8	14,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,8	2,9	2,7	49,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			20,2	20,8	45,1	462,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,3	58,3	190,0	1 534,2

**МЕНЮ****Ясли 12 часов Зимне-весенний****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150		5,3	6,4	22,5	169,7
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,7	2,4	10,1	73,1
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20		2,6	4,2	7,2	76,9
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,82	1,4	1,6	0	20,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			15,7	17,6	40,1	382,7
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30		0,6		3,5	16,6
СВЕКЛА	52,5	40,7	0,6	0	3,5	16,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150		2,2	3,1	10,0	77,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ	50		11,5	12,6	3,0	174,6

ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
МОРКОВЬ	7,2	5,5	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	5,1	5,4	23,2	161,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42,3	41,9	5,1	1,4	23,2	125,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,3	21,7	79,6	613,7
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
БАНАН		50	0,8	0,3	10,5	48,0
БАНАН	71,4	50	0,8	0,3	10,5	48,0
			5,1	4,0	17,5	126,6
Ужин						
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ		70	18,1	9,5	2,3	166,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	100,11	88,6	17,7	5,6	0	120,3
МОРКОВЬ	7,6	5,9	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	4,0	6,5	25,5	175,5
КАРТОФЕЛЬ	214,29	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1	1,7	19,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			23,5	16,2	42,4	407,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	59,6	189,7	1 573,8



Утверждаю

Заведующий

Жорина Л.В.

МЕНЮ

Ясли 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	150		5,2	7,3	23,9	182,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160		3,3	2,7	11,4	83,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	15/5		1,2	0,2	11,0	49,9
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
ДЖЕМ	5	5	0	0	3,6	14,2
			14,8	14,8	46,6	378,8
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150		5,1	8,6	14,5	156,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,9	3	3	0	39,0
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		17,8	18,0	0,2	234,6

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	135	101,25	17,8	18	0	233,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,7	7,0	8,5	110,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	157,7	126,1	2,2	0,1	5,7	34,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		150			13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			30,5	34,2	69,2	709,4
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
МАНДАРИН		50	0,5	0,1	4,5	22,8
МАНДАРИН	81,08	60	0,5	0,1	4,5	22,8
			6,3	5,6	49,5	280,8
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С МАННОЙ КРУПОЙ)		150	17,0	15,0	24,6	302,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,8	0,9	0,8	0	10,4
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	31,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,8	2,9	2,7	49,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
БАНАН		40	0,6	0,2	8,4	38,4
БАНАН	57,2	40	0,6	0,2	8,4	38,4
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			19,8	18,3	50,3	456,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,9	73,0	225,7	1 868,8

Ясли 12 часов Зимне-весенний

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140		9,7	11,8	4,1	162,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30		0,9	0,1	1,9	11,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	46,1	30	0,9	0,1	1,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		6,0	24,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18		1,2	2,6	7,2	56,3
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			11,9	14,5	19,2	255,2
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30		0,7		4,0	18,9
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/5		2,1	4,3	14,5	106,8
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,9	0,5	0,1	3,8	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНый	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ	60		12,2	12,8	6,5	188,1

ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ	5	5	0,4	0,1	2,4	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	3,4	2,9	35,5	181,6
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		20	0,4	1,8	2,3	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ	6,7	5,2	0,1	0	0,4	1,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ		150	0,1		6,6	29,2
КЛЮКВА	22,5	22,2	0,1	0	0,8	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			23,8	22,4	101,5	704,0

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		60	6,5	5,9	35,9	222,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	48	48	5	0,6	32,6	155,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,7	1,2	1,1	0,1	14,7
ДРОЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
			10,8	9,6	42,9	301,0

Ужин

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	4,4	5,4	19,7	145,8
КРУПА ОВСЯНАЯ	20	19,7	2,3	1,2	11,3	65,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,6	47,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		155	2,6	2,2	9,9	70,5
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85	85	2,4	2	4	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2

АПЕЛЬСИН		95	0,9	0,2	7,7	40,9
АПЕЛЬСИН	135,7	95	0,9	0,2	7,7	40,9
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			9,1	8,0	44,7	292,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	54,6	218,4	1 596,1



Утверждаю

Заведующий

Жорина Л.В.

МЕНЮ**Ясли 12 часов Зимне-весенний****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4		5,9	7,5	22,9	183,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,9	46,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160		2,7	2,2	12,1	79,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20		2,8	4,5	7,2	80,3
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,79	1,6	1,9	0	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			16,5	18,8	42,5	405,4
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150		5,9	4,0	19,7	139,3
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНый	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		13,7	16,0	23,9	294,7
ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9

КАРТОФЕЛЬ	185,6	130	2,5	0,5	20,6	97,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,8	18,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,5	20,6	82,5	613,7
Полдник						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
АПЕЛЬСИН		50	0,5	0,1	4,1	21,5
АПЕЛЬСИН	71,4	50	0,5	0,1	4,1	21,5
			4,9	3,9	10,1	101,0
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		160	3,7	4,2	10,7	98,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	229,4	183,4	3,2	0,2	8,3	49,9
МОРКОВЬ	13,4	10,3	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		60	18,3	9,5	6,4	184,5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	90	79,65	15,8	5	0	108,2
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
БАТОН ПРОСТОЙ	3,8	3,8	0,3	0	1,8	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,2	1	0,9	0,1	12,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			23,4	13,9	31,7	348,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,8	57,3	176,9	1 511,9

**МЕНЮ****Ясли 12 часов Зимне-весенний****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150		5,5	7,2	21,3	172,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,6	10,6	78,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20		2,8	4,5	7,2	80,3
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,79	1,6	1,9	0	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			11,3	14,3	39,1	331,5
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ЩИ	170		2,6	6,6	12,9	121,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,7	1,4	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90		12,2	12,6	14,9	220,6
ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,6	2,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,6	12,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ		40	0,6		3,1	15,8
МОРКОВЬ	60	46,5	0,6	0	3,1	15,8
КИСЕЛЬ		150			13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			20,3	19,8	76,9	566,1
Полдник						
РЯЖЕНКА		170	4,9	4,3	7,1	91,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,9	4,3	7,1	91,8
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			7,2	7,2	29,4	216,9
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		140	15,5	15,6	23,3	296,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,4	1,2	1,1	0,1	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,6	1,7	2,0	31,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
АПЕЛЬСИН		50	0,5	0,1	4,1	21,5
АПЕЛЬСИН	71,4	50	0,5	0,1	4,1	21,5
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			18,0	17,6	44,0	415,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,3	59,0	199,5	1 573,2



МЕНЮ

Ясли 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		5,1	6,1	22,7	165,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,5	48,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,3	2,7	13,0	89,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20		2,6	4,2	7,2	76,9
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,82	1,4	1,6	0	20,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			11,0	13,0	42,9	332,4
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30		0,7		4,0	18,9
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150		1,8	5,8	14,0	115,4
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,2	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК ЗЕЛЕНый	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	30		7,9	6,8	0,2	93,2
ГОВЯДИНА Б/К	50,1	42,28	7,7	6,6	0	89,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7	0,2	0,2	0	2,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЛОВ		120	10,6	15,1	30,0	297,6
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,2
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,7	2,7	0,4	28,5	128,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,7	18,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			25,9	28,3	87,1	704,8
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
МАНДАРИН		50	0,4	0,1	3,8	19,0
МАНДАРИН	67,5	50	0,4	0,1	3,8	19,0
			5,5	4,8	34,0	203,8
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		170	3,4	5,1	24,0	155,4
КАРТОФЕЛЬ	207,8	145,4	2,8	0,6	23	108,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННО		50	8,8	4,4		75,0
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	108,3	51,7	8,8	4,4	0	75,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			13,6	9,7	38,6	296,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,5	55,9	212,7	1 580,5



Утверждаю

Заведующий
Жорина Л.В.**МЕНЮ****Ясли 12 часов Зимне-весенний****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,6	6,3	21,3	161,0
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,2	0,2	12,8	57,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,3	3,6	10,9	90,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18		1,2	2,6	7,2	56,3
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,2	34,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			9,1	12,5	39,4	307,3
II Завтрак						
ГРУША	95		0,4	0,3	9,8	44,7
ГРУША	105,6	95	0,4	0,3	9,8	44,7
			0,4	0,3	9,8	44,7
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	150		5,9	6,2	14,1	136,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,9	3	3	0	39,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,5	1,2	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК ЗЕЛЕНый	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60		11,4	11,6	0,4	151,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	86,7	65	11,4	11,6	0	150,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	3	2,33	0	0	0,2	0,8

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	4,9	3,8	30,7	176,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,7	85,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОК		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			27,9	22,4	92,5	681,5
Полдник						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,8	5,4	30,1	187,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ЯБЛОКО		50	0,2	0,2	4,9	23,5
ЯБЛОКИ	56,8	50	0,2	0,2	4,9	23,5
			9,4	9,4	41,0	290,7
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ		150	14,9	13,4	28,1	294,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,3	15	0,3	0,1	9,6	40,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,8	2,9	2,7	49,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,3	11,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ		40	0,6	0,8	3,1	23,1
МОРКОВЬ	60	46,5	0,6	0	3,1	15,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/9/6	0,2		7,2	30,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10,7	6,4	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН		15	1,2	0,2	7,4	35,7
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,2	0,2	7,4	35,7
			17,7	17,3	48,5	433,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,5	61,9	231,2	1 757,4