

муниципальное дошкольное
образовательное бюджетное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад «Оленёнок»
г. Дальнегорска

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий КГБУЗ
«Дальнегорская ЦГБ»

Н.Н. Лобачева

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ

«ЦРР – детский сад «Оленёнок»

Н.В. Свирякина

2021г.



МЕНЮ

(без яйца)

ясли 12 часов

г. Дальнегорска, 2021г.

Утверждаю



МЕНЮ Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

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	8,2	8,2	26,2	213,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10,6	10,62	2,5	2,6	4,1	49,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,9	3,5	15,3	110,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67,2	67,2	1,8	1,6	3,1	35,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	8	8,1	1,9	1,9	3,1	37,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	6,3	6	1,4	1,8	0	22,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			15,0	16,9	51,5	423,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		40	0,5	2,0	3,4	34,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	2,5	2	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		150	2,0	2,4	11,4	78,1
СВЕКЛА	37,5	29,1	0,4	0	2,5	11,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5

МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЛОВ С МЯСОМ.		170	10,8	19,4	36,5	364,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
КРУПА РИСОВАЯ	46,8	46,3	3,1	0,5	33,3	149,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3	0,2	0	1,2	5,7
МОРКОВЬ	34	26,4	0,3	0	1,7	8,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			15,9	24,2	74,1	581,2
Полдник						
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			5,9	5,6	46,2	260,8
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		180	4,1	5,3	17,2	131,7
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,0
МОРКОВЬ	27	20,9	0,3	0	1,4	7,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	108	86,4	1,6	0,1	4	23,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	45	29,3	0,9	0,1	1,8	11,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			7,3	5,5	42,5	248,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,8	52,3	228,4	1 573,7



Утверждаю

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,5	8,8	21,9	197,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			12,7	15,5	44,8	370,3
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159,1	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		50	1,0	2,5	6,1	51,7
КАРТОФЕЛЬ	23,4	16,4	0,3	0,1	2,6	12,2
СВЕКЛА	25	19,4	0,3	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	16,6	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,6	16,6	0,1	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ		150	3,0	3,0	10,5	79,9
КАРТОФЕЛЬ	37,1	26	0,5	0,1	4,1	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,1	8,1	0,9	0,1	5,5	26,6
МОРКОВЬ	7,2	5,8	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,4	7,5	1,4	1,4	0	17,4
ШНИЦЕЛЬ		60	7,3	16,3	5,7	198,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	51,4	43,7	6	14,2	0	151,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,5	0	3,4	15,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1,7	1,7	0,4	0,4	0,7	8,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	2,4	4,3	7,4	79,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	138,7	110,9	1,9	0,1	5	30,2
МОРКОВЬ	17,3	13,4	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,3	14,5	0,2	0	1,2	5,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			16,3	26,5	51,6	510,6
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"		50	4,1	4,4	28,0	168,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
ПОВИДЛО	8	8	0	0	5,1	20,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,6	0,6	1	11,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			8,6	8,3	35,5	252,1
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ.		140	16,1	10,5	15,5	225,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	84	84	14,6	7,4	2,4	137,7
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
ЯБЛОКИ	23,8	20,9	0,1	0,1	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.		50	1,5	5,4	10,8	97,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
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
			20,0	16,1	46,9	416,0

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	58,2	67,0	192,5	1 614,8
----------------	------	------	-------	---------

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,3	8,5	23,5	200,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	15	14,85	1,6	0,2	9,8	47,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,1
СЫР	6,2	5,9	1,4	1,8	0	22,1
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
			14,9	18,2	51,4	429,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,4	2,0	3,1	32,6
МОРКОВЬ	27,35	21,2	0,3	0	1,5	7,2
ЯБЛОКИ	19,55	17,2	0,1	0,1	1,6	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.		150	5,8	2,9	13,3	101,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	9,8	7	1,3	1,3	0	16,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,5	16,4	3,7	0,3	7,7	47,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
КАРТОФЕЛЬ	40,1	28,1	0,6	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.		13	1,7	0,1	11,6	55,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,7	0,1	11,6	55,1
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ		60	10,3	5,3	2,7	114,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60	55,8	9,7	2	0	68,8

МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	5,1	6,3	23,3	170,2
КАРТОФЕЛЬ	172	120,4	2,3	0,5	19	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48	48	1,4	1,2	2,2	25,1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	1,4	1,4	2,1	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			26,0	17,1	78,7	588,0
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			7,2	7,2	30,2	216,4
Ужин						
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		60	7,7	18,2	9,0	230,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,24	44,4	6,1	14,4	0	153,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,3	17,1	116,5
КАРТОФЕЛЬ	146,57	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,4	22,7	51,4	463,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,2	65,3	225,8	1 757,8

Утверждаю



М.В. Смирнова

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ		180	7,4	9,2	22,7	203,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,7	0,9	9	51,2
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
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
			13,4	16,8	50,7	408,3
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159,1	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА		40	0,9	0,1	1,8	11,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	44	28,6	0,9	0,1	1,8	11,1
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ.		150	3,7	3,3	12,5	95,4
КАРТОФЕЛЬ	63	44,1	0,9	0,2	7	33,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	7,5	7,4	0,9	0,2	4,1	22,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,5	9,7	1,7	1,7	0	22,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ.		60	7,3	17,1	6,2	210,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,5	44,6	6,2	14,5	0	154,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	3	2,3	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	4,0	3,0	25,6	146,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	4	0,5	25,6	123,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
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
			18,5	23,9	68,0	563,9
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			4,6	5,1	52,4	273,0
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЁНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.		200	30,0	7,3	19,4	270,4
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	168,13	80,7	15	1,3	0	71,2
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	109,1	79,6	12,3	0,7	0	55,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,1	13,1	0,3	1,9	0,5	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,3	22,9	0,3	0	1,8	9,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КАРТОФЕЛЬ	154,5	108,2	2,1	0,4	17,1	80,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
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
			32,4	7,5	40,0	363,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,5	53,9	224,8	1 674,8

Утверждаю



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,5	7,4	28,8	207,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	34,8	34,8	3,9	0,5	22,9	111,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,5	2,1	4,1	46,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,9	15,2	51,6	391,7
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ		40	0,7	1,3	3,8	30,2
СВЕКЛА	26,7	20,7	0,3	0	1,7	8,4
МОРКОВЬ	26,7	20,7	0,3	0	1,4	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
ЧЕСНОК	0,3	0,3	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.		150	1,9	2,7	9,4	74,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,5	42	0,8	0	1,9	11,4
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.		60	7,1	16,0	3,3	189,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	54	45,9	6,4	14,8	0	159,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,6	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ	11,1	8,6	0,1	0	0,6	2,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
РИС ОТВАРНОЙ		100	2,3	2,3	24,8	129,8
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,6	2,3	0,3	24,8	111,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		150			18,8	75,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,6	22,7	77,1	580,4
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			5,8	5,4	31,5	200,5
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	9,6	3,7	4,4	88,2
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	66,4	47,8	7,4	0,3	0	32,0
МОРКОВЬ	18,1	14	0,2	0	1	4,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	5,8	5,8	0,4	0,2	2,9	14,7
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,3	16,2	112,8
КАРТОФЕЛЬ	136,5	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
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
			14,5	8,2	40,9	294,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	52,1	214,8	1 532,5

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,3	8,7	23,9	203,4
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР	6,2	6	1,4	1,8	0	22,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			13,9	17,2	46,8	399,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ		40	0,7	1,9	3,4	34,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,45	31,56	0,6	0	1,5	8,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,11	0,11	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,48	5,48	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	8	8	0,1	0	0	0,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП С КРУПОЙ "ГЕРКУЛЕС" С КУРАМИ		150	4,1	4,8	13,7	117,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	9,8	9,8	1,2	0,6	5,9	33,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,5	9,7	1,7	1,7	0	22,4
КАРТОФЕЛЬ	57,8	40,4	0,8	0,2	6,4	30,2

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.		140	9,2	19,8	10,7	258,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	58,9	50,1	7	16,2	0	173,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88,4	70,7	1,3	0,1	3,2	19,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,4	7,3	0,5	0,1	5,2	23,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	15,5	0,2	0	1,3	6,2
МОРКОВЬ	18,4	14,3	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,6	1,5	2,4	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			17,3	28,5	54,9	553,8
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.		50	10,6	8,1	9,0	152,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	55	55	9,6	4,9	1,6	90,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			15,1	12,0	16,5	236,3
Ужин						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ		40	1,0	2,0	2,7	32,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	5,7	4,6	25,9	167,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46,2	46,2	5,6	1,5	25,6	138,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.		60	11,4	6,0	1,8	123,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68	63,24	11	2,2	0	77,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
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	12,8	50,7	417,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	70,6	183,0	1 667,0

Утверждаю



МЕНЮ Если 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,2	8,5	23,1	197,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	15	14,85	1,5	0,2	9,4	45,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
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
			13,4	16,4	51,0	405,5
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		40	4,5	5,5	1,4	73,9
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	43,3	24,7	4,3	4,2	0	55,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		150	2,7	3,1	11,9	89,9
КАРТОФЕЛЬ	53,3	37,3	0,7	0,1	5,9	27,8
МОРКОВЬ	11,3	8,7	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
ГУЛЯШ		60	7,3	18,9	3,5	212,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	55,76	47,4	6,6	15,3	0	164,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,2	3,9	16,5	110,1
КАРТОФЕЛЬ	146,6	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,2	0,1	0,3	3,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,3	31,8	55,2	587,4
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ.		50	3,9	4,2	25,5	156,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,1	0,1	2,2	10,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,3	0,2	0,4	4,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1,7	1,7	0,4	0,4	0,7	8,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			4,7	4,4	40,7	221,2
Ужин						
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ		200	8,5	12,6	9,7	190,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	43	36,1	0,5	0,1	2,9	14,4
СЫР	5	4,8	1,1	1,5	0	17,5
МОРКОВЬ	20	15,6	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	37	22,6	4	4,1	0	52,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
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
			10,9	12,8	30,3	283,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,9	66,0	190,9	1 563,8

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,2	8,4	23,6	198,7
КРУПА МАННАЯ	14,4	14,4	1,5	0,1	9,9	46,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			12,4	15,1	46,5	372,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С КАПУСТОЙ)		50	0,6	2,4	4,2	41,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,6	25,3	0,5	0	1,2	6,9
ЯБЛОКИ	13,9	12,3	0	0	1,2	5,6
МОРКОВЬ	14	10,9	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	7,9	3,8	18,8	141,3
КАРТОФЕЛЬ	105	73,5	1,5	0,3	11,6	54,9
МОРКОВЬ	9,8	7,6	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,3	17	0,2	0	1,4	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,4	0,5	0,1	5,3	23,9
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	39	26,1	5,2	1,6	0	35,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.		70	8,2	18,5	3,8	218,3

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	61,76	52,5	7,3	17	0	181,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	9,03	7	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,8	0,5	24,0	114,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			23,2	25,7	75,5	630,9
Полдник						
ПРЯНИК		30	2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			7,2	7,2	30,2	216,4
Ужин						
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ		190	7,9	9,0	15,2	175,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	142,5	114	2	0,1	5,2	30,9
КАРТОФЕЛЬ	45,2	31,67	0,6	0,1	5	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,7	26,6	0,4	0,1	2,1	10,6
МОРКОВЬ	56,6	43,85	0,6	0	2,9	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,1	27,08	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	40	24,4	4,3	4,4	0	56,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ.		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
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
			10,3	9,2	35,8	269,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	57,3	202,1	1 548,5

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,3	8,5	23,5	200,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	15	14,85	1,6	0,2	9,8	47,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,1
СЫР	6,2	5,9	1,4	1,8	0	22,1
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
			14,9	17,4	51,4	422,4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ.		40	0,5	1,3	2,7	24,9
МОРКОВЬ	50	38,8	0,5	0	2,6	13,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ЧЕСНОК	0,3	0,3	0	0	0,1	0,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		150	1,8	2,5	6,1	54,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,2	4,8	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
РУЛЕТКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		70	14,5	18,5	1,9	231,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111	79,9	14,1	14,3	0	184,5
или БЕДРО КУР	0	0	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	11,7	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
ЧЕСНОК	1,2	1,1	0,1	0	0,3	1,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	5,3	6,7	23,7	175,9
КАРТОФЕЛЬ	171,4	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	51,4	51,4	1,5	1,3	2,4	27,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6	6	1,5	1,5	2,3	28,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	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 РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,7	29,4	57,2	592,0
Полдник						
БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"		50	5,0	4,7	28,8	176,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,6	0,6	1	11,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,9	1,1	6,7	39,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,9	4,3	8,1	90,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168	168	4,8	4,1	7,9	88,0
			9,9	9,0	36,9	267,3
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		200	4,3	6,0	19,1	148,4
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	32,5	1	0,1	2	12,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
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
			6,7	6,2	39,4	241,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,8	62,6	198,6	1 589,0



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ		180	5,1	7,3	20,2	168,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			10,3	14,8	43,1	349,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (СВЕКЛОЙ)		50	0,8	1,6	4,5	36,2
СВЕКЛА	33,4	25,9	0,4	0	2,2	10,6
МОРКОВЬ	33,4	25,9	0,3	0	1,7	8,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ		150	3,8	4,4	13,2	111,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,9	0	24,9
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,4	0,5	0,1	5,3	23,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,8	15	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.		60	6,9	15,0	7,6	192,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	48,64	41,34	5,7	13,4	0	143,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ).		120	2,7	2,4	14,8	91,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	71,5	50	1	0,2	8	37,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,1
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	0,3	0,2	0,4	4,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			16,9	23,9	64,8	546,6
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		50	3,9	3,3	25,6	146,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,4	28,4	3	0,4	19,3	92,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,4	3,4	0,1	0	2,1	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	0,9	0,9	0,2	0,2	0,4	4,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			8,4	7,2	33,1	230,5
Ужин						
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		200	85,0	17,5	6,2	522,4
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	325	156	29,1	2,4	0	137,7
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	214	156	24,1	1,4	0	108,9
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	234	156	31	9,8	0	211,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	43	33	0,4	0	2,2	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			88,2	17,7	31,5	639,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			124,5	63,7	186,6	1 825,6

Утверждаю



М.В. Воронина

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	180		4,9	6,3	20,1	156,6
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1	1	0,2	0,3	0,4	4,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,9	3,5	14,4	106,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67,2	67,2	1,8	1,6	3,1	35,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	8	8,1	1,9	1,9	3,1	37,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,4	1,7		21,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,6	6	1,4	1,7	0	21,1
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
			12,5	15,8	49,6	392,4
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	40		0,5	1,9	3,2	32,9
СВЕКЛА	20,7	16	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	20,7	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
ЧЕСНОК	0,3	0,3	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150		3,0	3,0	10,5	79,9
КАРТОФЕЛЬ	37,1	26	0,5	0,1	4,1	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,1	8,1	0,9	0,1	5,5	26,6
МОРКОВЬ	7,2	5,8	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,4	7,5	1,4	1,4	0	17,4
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ		60	8,6	5,5	9,1	118,7
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	50	36	5,6	0,2	0	24,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,3	12,9	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	11,8	1,5	1,4	0,1	17,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,2	1,2	0,2	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		130	3,3	5,5	23,5	161,7
КАРТОФЕЛЬ	166	124,6	2,4	0,5	19,7	93,0
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	23,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,0	16,3	68,2	494,2
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			5,8	5,4	31,5	200,5
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ.		150	17,0	10,9	16,0	234,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	88	88	15,3	7,7	2,5	144,2
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,2	0,9	0,2	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.		40	1,2	4,2	8,6	77,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
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
			20,6	15,3	45,2	405,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,6	52,9	208,6	1 553,1

Утверждаю



МЕНЮ Ясли 12 часов

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.		180	7,5	8,8	21,9	197,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			12,9	15,8	44,7	373,6
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ		40	1,9	3,3	2,6	47,9
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	6	5,8	1,4	1,8	0	21,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	5,8	10,0	14,5	172,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,8	23,3	0,3	0	1,8	9,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
КАРТОФЕЛЬ	105	73,5	1,5	0,3	11,6	54,9
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ		170	9,3	12,4	8,2	185,5
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	54,1	33	5,8	5,9	0	76,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	127,5	102	1,7	0,1	4,7	27,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,5	30,7	0,4	0,1	2,4	12,2

СЫР	4,2	4,1	1	1,2	0	14,9
МОРКОВЬ	17	13,2	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	12,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,6	26,1	47,2	506,9
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ.		50	5,1	5,2	26,6	172,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,2	29,2	3,1	0,4	19,8	94,6
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,8	0,8	1,3	15,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ДРОЖОЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
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
			9,4	8,9	33,6	250,9
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		70	10,4	6,5	10,5	141,8
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	96,25	46,2	8,6	0,7	0	40,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,3	16,2	112,8
КАРТОФЕЛЬ	136,5	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			16,1	11,0	52,3	371,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,6	62,4	191,5	1 568,9



Утверждаю

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 13

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	7,3	8,5	24,0	201,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,5	4,2	13,1	108,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	9	9	2,1	2,2	3,4	42,2
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
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
			14,1	17,0	52,2	419,2
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ.		40	0,5	1,3	1,6	20,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ.		150	2,2	2,9	11,6	85,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,5	34,8	0,6	0	1,6	9,4
КАРТОФЕЛЬ	62,3	43,6	0,9	0,2	6,9	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
СВЕКЛА	27	20,9	0,3	0	1,7	8,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		170	11,8	15,4	40,1	346,8

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99,7
КРУПА РИСОВАЯ	51,9	51,3	3,5	0,5	36,9	165,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3	0,2	0	1,2	5,7
МОРКОВЬ	34	26,4	0,3	0	1,7	8,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			17,1	20,0	75,2	553,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ		50	3,5	7,7	21,4	174,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,85	22,85	2,4	0,3	15,5	74,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			4,3	7,9	36,6	238,9
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ		50	0,8	2,4	4,2	42,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,3	39,5	0,7	0	1,8	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,9	6,9	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	10	10	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	13,5	22,3	2,5	264,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,55 шт.	153	18,8	17,1	1,1	233,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,1	38,1	1,1	1	1,7	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
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
			16,7	24,9	27,0	400,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	70,4	204,7	1 677,8

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ		180	7,3	9,1	21,5	197,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	13	13	1,6	0,8	7,8	44,4
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,6	23,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР	6,2	6	1,4	1,8	0	22,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
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
			11,1	15,2	42,2	351,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		50	1,0	2,5	6,1	51,7
КАРТОФЕЛЬ	23,4	16,4	0,3	0,1	2,6	12,2
СВЕКЛА	25	19,4	0,3	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	16,6	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,6	16,6	0,1	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	5,8	10,0	14,5	172,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,8	23,3	0,3	0	1,8	9,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
КАРТОФЕЛЬ	105	73,5	1,5	0,3	11,6	54,9
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ГОЛУБЦЫ СЛОЕННЫЕ		170	10,2	21,3	14,3	293,1

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	131,4	105,1	1,8	0,1	4,8	28,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,2	1,2	0,3	15,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,7	34,3	59,6	631,9
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.		50	10,6	8,1	9,0	152,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	55	55	9,6	4,9	1,6	90,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		6,0	24,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			10,7	8,1	15,0	176,9
Ужин						
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ		70	11,9	6,1	3,2	133,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,3	2,3	0	80,2
МОРКОВЬ	14	10,9	0,1	0	0,8	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,9	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.		110	5,3	3,4	24,2	148,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44	43,6	5,3	1,4	24,2	130,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			24,0	13,0	60,4	472,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,2	70,7	191,3	1 693,2

Утверждаю



МЕНЮ Ясли 12 часов

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,2	6,1	26,7	182,5
КРУПА МАННАЯ	27,6	27,6	2,7	0,3	18,9	88,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,2	91,2	2,5	2,2	4,3	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,4	1,8		22,5
СЫР	6,3	6	1,4	1,8	0	22,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			8,2	11,3	42,2	304,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	40		0,6	1,3	1,7	21,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23,3	23,3	0,2	0	0,4	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,3	6,1	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	150		2,2	4,2	9,3	83,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	9,7	8,2	1,2	2,6	0	28,4
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,7	0,1	7,5	33,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	11,3	8,7	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЧЕСНОК	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60		10,2	12,9	6,0	179,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,3	8,3	0,6	0,1	4,1	19,1

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	0,3	0,5	5,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,9	0,9	1,4	16,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	3,1	3	0,7	0,9	0	11,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	4,0	3,1	25,6	147,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	4	0,5	25,6	123,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4	1,9	2,3	28,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	6,5	5	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	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 РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,0	23,8	67,7	564,7
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			7,2	7,2	30,2	216,4
Ужин						
РЫБА ОТВАРНАЯ		70	30,0	10,5	0,6	216,0
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	162	77,8	14,5	1,2	0	68,7
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	116,1	77,8	15,4	4,9	0	105,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	4,3	0,1	0	0,4	1,7
МОРКОВЬ	2,8	2,2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	4,8	6,2	22,9	165,7
КАРТОФЕЛЬ	171,4	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	1	1	1,6	18,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
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
			41,0	20,5	51,4	552,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,1	62,9	205,6	1 698,0

Утверждаю



МЕНЮ Ясли 12 часов

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,7	8,4	24,4	200,7
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,6	23,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
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
			9,1	12,7	45,1	333,0
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ "СТЕПНОЙ"		50	0,8	2,6	4,7	46,2
КАРТОФЕЛЬ	23,4	16,4	0,3	0,1	2,6	12,2
МОРКОВЬ	15,9	12,3	0,2	0	0,8	4,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,6	16,6	0,1	0	0,3	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,6	4,4	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
БУЛЬОН ИЗ КУР		150	8,9	9,0	0,4	118,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	69,8	50,3	8,9	9	0	116,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,6	0	0	0,2	1,1
МОРКОВЬ	3,3	2,6	0	0	0,2	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		30	3,4	1,4	23,6	120,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	47,3	47,3	3,4	1,4	23,6	120,2
СОЛЯНКА С МЯСОМ.		170	9,4	18,3	9,4	242,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	55,3	47	6,5	15,2	0	162,8

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,6	16,4	0,2	0	1,3	6,5
МОРКОВЬ	29,8	23,1	0,3	0	1,6	7,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,2	31,8	62,8	642,0
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			5,8	5,4	31,5	200,5
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		190	4,2	5,8	18,1	140,9
КАРТОФЕЛЬ	95	66,5	1,3	0,3	10,5	49,7
МОРКОВЬ	28,5	22,1	0,3	0	1,5	7,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	114	91,2	1,6	0,1	4,2	24,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	47,5	30,9	1	0,1	1,9	12,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
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
			10,2	9,3	46,1	307,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,9	59,8	199,2	1 549,2

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 17

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	7,3	8,5	24,0	201,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
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
			13,5	16,4	51,9	409,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		40	4,5	5,5	1,4	73,9
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	43,3	24,7	4,3	4,2	0	55,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
"ПОМИДОРНИК"		150	3,4	3,4	11,4	90,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,5	9,7	1,7	1,7	0	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,3	0	0,7	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,9	0,5	0,1	3,8	18,0
БИТОЧКИ ИЗ ПЕЧЕНИ,		70	13,5	8,1	2,7	151,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,3	2,3	0	80,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,2	13,2	0,4	0,3	0,6	6,9

или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,7	2,7	0,7	0,7	1,1	12,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,1	0,2	0	0,9	4,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	4,7	6,2	22,8	166,1
КАРТОФЕЛЬ	171,4	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48	48	1,4	1,2	2,2	25,1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,3	4,3	1	1,1	1,6	20,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			28,7	23,6	60,2	582,5
Полдник						
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		170	4,8	4,2	8,0	89,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	8	89,0
			7,1	7,1	30,3	214,1
Ужин						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		70	12,3	16,6	2,0	210,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,8	66,9	11,8	11,9	0	154,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,8	24,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,7	4,4	28,2	163,3
КРУПА РИСОВАЯ	39,7	39,3	2,7	0,4	28,2	127,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			18,2	21,2	55,5	490,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,2	68,4	212,0	1 756,7

Утверждаю



М.В. Смирнова

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА".		180	7,1	8,6	24,0	202,1
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,43	0,5	0,1	5,3	24,0
ПШЕНО	7,5	7,43	0,9	0,2	5	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР	6,3	6	1,4	1,8	0	22,5
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
			14,5	17,2	52,0	421,5
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0,8	2,1	4,1	38,9
КАБАЧКИ	34	25,5	0,2	0,1	1,2	5,9
МОРКОВЬ	34	26,4	0,3	0	1,7	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.		150	2,0	2,9	10,3	78,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,3	37,8	0,7	0	1,7	10,3
КАРТОФЕЛЬ	64,5	45,2	0,9	0,2	7,2	33,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9,8	7,6	0,1	0	0,5	2,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	7,7	17,7	4,4	208,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	58,3	49,6	6,9	16	0	171,8
МОРКОВЬ	18	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,2	0,2	0	1,2	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,1	1,1	0,1	0	0,2	1,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.		100	4,9	3,1	21,9	135,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,0	26,2	62,6	562,4
Полдник						
ВАФЛИ		40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			5,6	5,2	38,4	225,4
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ.		70	23,2	4,2	6,2	155,9
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	131,25	63	11,7	1	0	55,6
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	91,9	67,1	10,4	0,6	0	46,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,3	22,1	0,3	0	1,7	8,8
МОРКОВЬ	17,5	13,7	0,2	0	0,9	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,6	0,1	3,6	17,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	4,8	6,2	22,9	165,7
КАРТОФЕЛЬ	171,4	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	1	1	1,6	18,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
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
			30,4	10,6	49,4	414,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	59,8	216,1	1 689,8

Утверждаю



МЕНЮ Ясли 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,3	8,5	23,5	200,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	15	14,85	1,6	0,2	9,8	47,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР	6,3	6	1,4	1,8	0	22,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
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
			14,9	17,4	51,4	422,8
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159,1	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		150	3,9	6,3	9,7	113,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	11,8	10,1	1,4	3,3	0	35,0
СВЕКЛА	49,4	38,3	0,6	0	3,3	15,6
МОРКОВЬ	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КАРТОФЕЛЬ	42,8	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	0,2	1	0,2	13,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		170	11,4	28,7	28,3	418,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	64	54,4	7,6	17,6	0	188,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8

КАРТОФЕЛЬ	210,3	157,8	3,1	0,6	24,9	117,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,2	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,1	4,1	0,5	0	2,4	11,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,2	35,5	63,2	650,1
Полдник						
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		170	4,8	4,2	8,0	89,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	8	89,0
			7,1	7,1	30,3	214,1
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,4	2,0	3,1	32,6
МОРКОВЬ	27,35	21,2	0,3	0	1,5	7,2
ЯБЛОКИ	19,55	17,2	0,1	0,1	1,6	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.		120	18,9	14,1	15,2	265,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	96	96	16,8	8,3	2,8	157,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	1	0,1	6	28,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	8,4	1,1	1	0,1	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ		40	1,5	4,3	7,1	73,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			22,4	20,5	40,9	441,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,2	81,1	199,5	1 794,4



Утверждаю

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ		180	5,1	7,3	20,2	168,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР	6,3	6	1,4	1,8	0	22,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,7	15,8	43,1	364,1
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,8	1,3	3,7	30,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,3	13,3	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150	3,4	3,1	10,9	89,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,5	9,7	1,7	1,7	0	22,4
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,3	5,2	0,5	0,1	3,4	15,9
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ.		70	8,5	19,8	7,3	245,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	61,3	52,1	7,3	16,8	0	180,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4	16,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МОРКОВЬ	3,5	2,7	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,7	0	0	0,1	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,1	0,7	0,2	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		130	4,0	4,4	17,7	127,4
КАРТОФЕЛЬ	104	72,8	1,5	0,3	11,5	54,4
МОРКОВЬ	45,5	35,3	0,5	0	2,3	12,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,5	26	0,5	0	1,2	7,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	26	16,9	0,5	0	1,1	6,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,6	2,6	0,6	0,7	1	12,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	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 РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,3	29,0	62,4	596,4
Полдник						
ПРЯНИК		30	2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			3,2	3,0	42,1	208,1
Ужин						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		50			13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ, РИСОВЫЕ		140	7,0	5,9	36,6	225,3
КРУПА МАННАЯ	35	35	3,5	0,4	24	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	1,2	1,2	1,8	23,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	5,4	0,7	0,6	0	8,2
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,8	18,1
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,1	20,6
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
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
			9,4	6,1	70,7	372,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	54,5	232,0	1 606,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279373

Владелец Суркова Александра Владимировна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026