

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						
КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150		5,1	6,0	39,7	231,7
МАНКА	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			7,5	10,3	63,9	377,2
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
СВЕКЛА (КУСОЧЕК)	40		0,6		3,4	16,3
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ С ГРЕНКАМИ	150		9,6	6,6	27,3	206,9
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МЯСО ПТИЦЫ	23	23	4,1	4,1	0	53,1
ГОРОХ	10	10	2,2	0,2	4,7	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КОТЛЕТА (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	55		12,7	7,7	3,0	131,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МЯСО ИНДЕЙКИ	55	55	11,3	5,9	0	97,7
РОЖКИ	100		3,8	4,5	24,0	151,1
МАКАРОНЫ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			29,2	19,2	83,9	623,2
Полдник						
ЙОГУРТ		150	4,1	3,7	6,6	82,3
ЙОГУРТ	150	150	4,1	3,7	6,6	82,3
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,6	5,6	21,1	163,2
Ужин						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ		190/30	16,3	14,7	26,6	304,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ТВОРОГ	75	75	13,1	6,6	2,2	123,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КИСЕЛЬ	5	5	0	0	3,9	15,4
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
КОФЕ С МОЛОКОМ		150	3,6	2,9	16,3	106,1
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КОФЕ	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
БАТОН		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
			22,2	17,9	57,2	480,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,3	53,2	240,8	1 706,2

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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	150		6,8	6,9	29,0	205,9
ПШЕНО	30	30	3,4	0,8	20,5	102,4
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,6	3,0	15,4	103,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СЫР	15		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			14,9	17,1	58,7	450,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,0	91,2
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19	91,2
			0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
САЛАТ "РЫЖИК"	40		1,1	2,0	4,7	41,8
МОРКОВЬ	75	60	0,8	0,1	4	20,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУКУРУЗА	5	5	0,2	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,25	5	0,1	0	0,4	2,0
БОРЩ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		6,7	7,9	12,6	150,0
КАПУСТА СВЕЖАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
СВЕКЛА	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
МЯСО ПТИЦЫ	23	23	4,1	4,1	0	53,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ	160		13,9	17,2	23,9	309,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	157,14	110	2,1	0,4	17,4	82,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4

МЯСО ПТИЦЫ	55	55	9,7	9,8	0	127,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			24,2	27,5	67,4	618,7
Полдник						
РЯЖЕНКА	150		4,3	3,7	6,1	78,6
РЯЖЕНКА	150	150	4,3	3,7	6,1	78,6
ВАТРУШКА	60		7,3	3,5	31,4	185,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МУКА	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ТВОРОГ	10	10	1,7	0,9	0,3	16,4
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
			11,6	7,2	37,5	264,2
Ужин						
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	190		18,0	8,8	9,4	188,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,50 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	85	85	13,2	0,5	0	56,9
СОЛЕННЫЙ ОГУРЧИК	30		0,3		0,7	5,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			20,6	9,0	34,6	302,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,1	61,6	217,2	1 726,8

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 "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ	150		5,8	7,3	20,5	171,8
ГЕРКУЛЕС	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕ С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	16,3	106,1
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КОФЕ	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
ОМЛЕТ	100		5,8	10,6	1,7	124,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			17,5	25,1	52,8	508,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,0	91,2
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19	91,2
			0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,8	4,9	3,7	61,9
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	5	5	0,2	0	0,3	1,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		7,2	8,6	15,1	167,3
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МЯСО ПТИЦЫ	23	23	4,1	4,1	0	53,1
МУКА	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ		160	11,8	13,9	6,5	200,7
КАПУСТА СВЕЖАЯ	138	110,4	1,9	0,1	5	30,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСО ПТИЦЫ	55	55	9,7	9,8	0	127,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			22,3	27,8	51,5	547,8
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,3	3,7	6,1	78,6
РЯЖЕНКА	150	150	4,3	3,7	6,1	78,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,8	5,6	20,6	159,5
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		220	18,2	8,1	16,5	229,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,25	25	0,4	0,1	2	10,0
РИС	20	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	85	85	14,7	3	0	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			20,5	8,3	41,0	338,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,9	67,6	184,9	1 645,5

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						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/30		17,6	15,6	17,8	282,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ТВОРОГ	75	75	13,1	6,6	2,2	123,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МУКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,6	3,0	15,4	103,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СЫР	10		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			25,7	25,8	47,5	527,2
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20		0,4	1,7	1,5	23,1
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	20	0,4	1,7	1,5	23,1
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150		5,5	7,5	12,4	139,6
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
МЯСО ПТИЦЫ	20	20	3,5	3,6	0	46,2
ПЕРЛОВКА	6	6	0,6	0,1	3,9	18,3
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100		8,9	4,6	18,6	152,3
ГОРОХ	40	40	8,9	0,6	18,6	116,0

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55		14,6	2,3	3,0	90,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	85	85	13,2	0,5	0	56,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			31,9	16,5	61,7	523,1
Полдник						
ЙОГУРТ	150		4,1	3,7	6,6	82,3
ЙОГУРТ	150	150	4,1	3,7	6,6	82,3
БУЛОЧКА	60		5,6	2,6	30,1	165,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МУКА	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
			9,7	6,3	36,7	247,7
Ужин						
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150		4,1	5,4	15,7	128,5
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
РИС	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			6,4	5,6	40,2	237,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,5	54,4	200,8	1 597,9

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150		6,2	6,8	26,1	190,8
ГРЕЧКА	30	30	2,8	0,7	17,6	87,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕ С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	16,3	106,1
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КОФЕ	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
			12,1	14,0	56,7	402,5
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
ВИНЕГРЕТ	40		1,0	2,9	4,7	50,0
СВЕКЛА	12,5	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	5	5	0	0	0,1	0,7
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	5	5	0,2	0	0,3	1,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10	10	0,2	0	0,3	2,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		6,6	8,2	15,1	161,0
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
МЯСО ПТИЦЫ	23	23	4,1	4,1	0	53,1
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГУЛЯШ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	50		12,2	7,9	5,7	142,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО ИНДЕЙКИ	55	55	11,3	5,9	0	97,7
ПЕРЛОВКА (НА ГАРНИР)		100	2,7	3,5	19,5	120,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПЕРЛОВКА	30	30	2,7	0,3	19,5	91,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			25,0	22,9	71,2	592,5
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,3	3,7	6,1	78,6
РЯЖЕНКА	150	150	4,3	3,7	6,1	78,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,8	5,6	20,6	159,5
Ужин						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ		190/20	5,7	6,6	43,9	257,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МУКА	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
КИСЕЛЬ		150			21,2	85,1
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КИСЕЛЬ	15	15	0	0	11,5	46,4
			5,7	6,6	65,1	342,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,4	49,3	228,3	1 559,2

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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150		5,1	6,0	39,7	231,7
МАНКА	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			7,5	10,3	63,9	377,2
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
СВЕКЛА (КУСОЧЕК)	40		0,6		3,4	16,3
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ С ГРЕНКАМИ	150		9,0	6,1	27,3	200,0
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МЯСО ПТИЦЫ	20	20	3,5	3,6	0	46,2
ГОРОХ	10	10	2,2	0,2	4,7	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	55		12,7	7,7	3,0	131,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МЯСО ИНДЕЙКИ	55	55	11,3	5,9	0	97,7
РОЖКИ	100		3,8	4,5	24,0	151,1
МАКАРОНЫ	35	35	3,8	0,5	24	114,8

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			28,6	18,7	83,9	616,3
Полдник						
ЙОГУРТ	150		4,1	3,7	6,6	82,3
ЙОГУРТ	150	150	4,1	3,7	6,6	82,3
ПЕЧЕНЬЕ	30		1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,6	5,6	21,1	163,2
Ужин						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	190/30		16,3	14,7	26,6	304,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ТВОРОГ	75	75	13,1	6,6	2,2	123,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КИСЕЛЬ	5	5	0	0	3,9	15,4
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
КОФЕ С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	18,4	114,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОФЕ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
БАТОН	30		2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
			22,2	17,9	59,3	488,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,7	52,7	242,9	1 708,0

МЕНЮ
Ясли 12 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150		6,2	6,8	26,1	190,8
ГРЕЧКА	30	30	2,8	0,7	17,6	87,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,6	3,0	15,4	103,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СЫР	10		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			14,3	17,0	55,8	435,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,0	91,2
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19	91,2
			0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
САЛАТ "РЫЖИК"	40		1,1	2,0	4,7	41,8
МОРКОВЬ	75	60	0,8	0,1	4	20,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУКУРУЗА	5	5	0,2	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,25	5	0,1	0	0,4	2,0
БОРЩ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150		6,1	7,4	12,6	143,1
КАПУСТА СВЕЖАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
СВЕКЛА	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
МЯСО ПТИЦЫ	20	20	3,5	3,6	0	46,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	160		11,9	14,2	17,5	246,5
КАРТОФЕЛЬ	142,86	100	1,9	0,4	15,8	74,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
МЯСО ПТИЦЫ	55	55	9,7	9,8	0	127,0

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			21,6	24,0	61,0	549,3
Полдник						
РЯЖЕНКА	150		4,3	3,7	6,1	78,6
РЯЖЕНКА	150	150	4,3	3,7	6,1	78,6
ШТОЛИ С ИЗЮМОМ	60		5,8	5,1	37,5	218,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МУКА	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ИЗЮМ	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			10,1	8,8	43,6	296,8
Ужин						
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	190		18,0	8,8	9,4	188,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,50 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	85	85	13,2	0,5	0	56,9
СОЛЕННЫЙ ОГУРЧИК	30		0,3		0,7	5,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			20,6	9,0	34,6	302,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,4	59,6	214,0	1 674,9

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 "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ	150		5,8	7,3	20,5	171,8
ГЕРКУЛЕС	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕ С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	16,3	106,1
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КОФЕ	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
ОМЛЕТ	100		5,8	10,6	1,7	124,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			17,5	25,1	52,8	508,4
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40		0,6	4,9	2,9	57,9
СВЕКЛА	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,25	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		7,2	8,6	15,1	167,3
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МЯСО ПТИЦЫ	23	23	4,1	4,1	0	53,1
МУКА	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ		160	13,9	17,2	23,9	309,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	157,14	110	2,1	0,4	17,4	82,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МЯСО ПТИЦЫ	55	55	9,7	9,8	0	127,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			24,2	31,1	68,1	652,1
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,3	3,7	6,1	78,6
РЯЖЕНКА	150	150	4,3	3,7	6,1	78,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,8	5,6	20,6	159,5
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		220	18,2	8,1	16,5	229,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,25	25	0,4	0,1	2	10,0
РИС	20	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	85	85	14,7	3	0	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			20,5	8,3	41,0	338,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,8	70,3	197,2	1 721,2

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						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/30		17,6	15,6	17,8	282,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ТВОРОГ	75	75	13,1	6,6	2,2	123,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МУКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,6	3,0	15,4	103,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СЫР	10		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			25,7	25,8	47,5	527,2
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
СОЛЕННЫЙ ОГУРЧИК	30		0,2		0,5	3,8
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		6,6	8,2	15,1	161,0
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
МЯСО ПТИЦЫ	23	23	4,1	4,1	0	53,1
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100		2,8	5,2	17,2	126,7
КАРТОФЕЛЬ	142,86	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55		14,6	2,3	3,0	90,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	85	85	13,2	0,5	0	56,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			26,7	16,1	62,0	499,6
Полдник						
ЙОГУРТ	150		4,1	3,7	6,6	82,3
ЙОГУРТ	150	150	4,1	3,7	6,6	82,3
ПЛЮШКА	60		5,6	2,6	31,1	169,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МУКА	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
			9,7	6,3	37,7	251,5
Ужин						
ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА	190		8,2	8,6	17,9	184,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,50 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30		0,6	2,6	2,2	34,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	30	0,6	2,6	2,2	34,6
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,9	39,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			11,1	11,4	44,6	327,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,0	59,8	206,5	1 668,7

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						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	150		6,8	6,9	29,0	205,9
ПШЕНО	30	30	3,4	0,8	20,5	102,4
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БАТОН С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	14,3	105,6
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕ С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	16,3	106,1
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КОФЕ	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
			12,7	14,1	59,6	417,6
II Завтрак						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
ВИНЕГРЕТ	40		1,0	2,9	4,7	50,0
СВЕКЛА	12,5	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	5	5	0	0	0,1	0,7
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10	10	0,2	0	0,3	2,2
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	5	5	0,2	0	0,3	1,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЩИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		6,3	8,0	10,6	140,5
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
КАПУСТА СВЕЖАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
МЯСО ПТИЦЫ	23	23	4,1	4,1	0	53,1
СМЕТАНА	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	160		14,4	11,9	10,9	208,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
РИС	8	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МЯСО ИНДЕЙКИ	55	55	11,3	5,9	0	97,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ	9	9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			24,2	23,2	52,4	516,4
Полдник						
РЯЖЕНКА	150		4,3	3,7	6,1	78,6
РЯЖЕНКА	150	150	4,3	3,7	6,1	78,6
ПЕЧЕНЬЕ	30		1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,8	5,6	20,6	159,5
Ужин						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	190/20		5,7	6,6	43,9	257,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МУКА	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
КИСЕЛЬ	150				21,2	85,1
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КИСЕЛЬ	15	15	0	0	11,5	46,4
			5,7	6,6	65,1	342,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,2	49,7	212,4	1 498,2