



МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 155	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" 180
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45
ГРУША 100	ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 60	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 220	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КИСЕЛЬ 200	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 80	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) 70	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	АЗУ 200
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ 55	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ 130	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КИСЕЛЬ 180
хлеб ржаной 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
Хлеб 1 сорт 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	Хлеб 1 сорт 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	Хлеб 1 сорт 30
	ХЛЕБ 1 СОРТ 55	Хлеб 1 сорт 30	Хлеб 1 сорт 30	Хлеб 1 сорт 30	Хлеб йодированный 30	Хлеб 1 сорт 30	Хлеб 1 сорт 30	Хлеб 1 сорт 30	Хлеб 1 сорт 30
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 80	ВАФЛИ 30	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70	БЛИНЧИКИ 60	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75	ПЕЧЕНЬЕ 30
РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЙОГУРТ 150

Утверждено
Заведующий
Волобоева Наталья
Николаевна



Сад 10 часов

МЕНЮ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	30	3,4	0,8	20,5	102,4
ПШЕНО		50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	3,1	3,1	12,2	90,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,8	4,2	53,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	8,6	14,2	140,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИОДИРОВАННЫЙ	30	30	2	0,3	14,1	65,7
Итого						
	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША		111,11	100	0,4	10,3	47,0

II Завтрак

ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША		111,11	100	0,4	10,3	47,0

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛЮК ПЕЧУТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,9	24,6	16,0	387,9	
ТОРТИЛЛА 1 КАТЕГОРИИ	173,33	130	23,3	20,2	0	274,9
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
КАРТОФЕЛЬ	95,71	67	1,3	0,3	10,6	50,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,2	0	0,4	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЛЮК ПЕЧУТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0	0	0	0,0

СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ		1,5	1,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		200					112,8
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ		24	24	0	0	0	74,1
САХАР ПЕСОК		10	10	0	0	0	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПОДИРОВАНЫЙ		55		3,7	0,5	25,9	120,5
хлеб ржаной		30	30	2,3	0,4	14,5	72,8
Хлеб 1 сорт		55		4,1	0,3	26,8	126,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ		55	55	4,1	0,3	26,8	126,4
				40,6	30,2	126,6	938,2
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130		18,7	14,1	25,5	307,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ		92	92	16,1	8,1	2,7	150,8
КРУПА МАННАЯ		6	6	0,6	0,1	4,1	19,1
САХАР ПЕСОК		8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		4	4	0	3,2	0	29,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ		20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
РЯЖЕНКА		150		4,4	3,8	14,1	111,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ		154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
САХАР ПЕСОК		8	8	0	0	7,8	30,9
				23,1	17,9	39,6	419,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				74,8	67,2	229,8	1 829,6

Утверждено
Заведующий
Болобова Наталья
Николаевна



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Завтрак

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,3	13,2	30,2	271,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44	4,7	0,6	30,1	144,2
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	15,63	3,5	4,5	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	1,5	1,6	2,3	29,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	9,1	14,0	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8
Батон из пшен. муки	30	2	0,8	13,9	71,4
Итого	30	12,7	23,9	70,1	544,0

II Завтрак

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	57	1,7	0,1	3,6	22,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	0	2,9	0	26,2
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	0,71	0	0	0	0,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	7,2	6,9	14,3	148,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	38	28,5	5,1	4,5	60,2
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	0	0	0	0,0
ЯБЛА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0	2,4
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,6	0,3	59,8
МОКОВЬ	10,32	8	0,1	0	2,7
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	3,2
ТОМАТНОЕ ЛЮФЕ	2	2	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,9	4,4	8,1	116,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	120	60	9,2	0,5	41,9

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,9	59,1	242,6	1 729,5
ПОЛДНИК					
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	14,7	1,1	0,1	7,2	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3
КАРТОФЕЛЬ	170,67	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	0,7	0,7	1,1	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		2,4	10,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	2	0,1	0	1	5,5
САХАР ПЕСОК	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,5	0,7	27,3	137,5
хлеб ржаной	55	4,5	0,7	27,3	137,5
ХЛЕБ 1 СОРТ	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ВСИШ.СОРТ	55	4,2	0,3	27,6	130,3
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,0	8,7	49,8	297,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	0,2	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	21,15	0	0	20,5	81,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЯЙЦА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	7,55	0,2	0,2	0,4	4,4
ЯЙЦА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0	1,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	5,6	8,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	5	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		10,0	14,3	58,0	402,2

402,2
104,8
104,8
0,0
1,3
4,4
3,1
69,6
81,9
7,5
129,6
297,4
95,6
736,3
130,3
137,5
137,5
0,0
7,8
5,5
10,3
0,0
36,3
13,4
95,6
145,3
0,0
29,0
11,6
33,8

Заведующий
Волобова Наталья
Николаевна

Утверждаю



Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,4	6,5	22,1	165,5
КРУПА МАННАЯ	23	2,3	0,2	15,7	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	13,9	91,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,1	2,8	13,4	95,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,2	2,1	2,6	0	32,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВИСШ.СОФТ	26,7	2	0,2	13,4	63,2

II Завтрак

АПЕРСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕРСИН	142,86	0,9	0,2	8,1	43,0

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	3,6	5,3	58,1
КАРТОФЕЛЬ	21,44	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	15,48	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	11,61	0,1	0	0,6	3,1
ЛЮК РЕПАТЫЙ	10,71	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	0	3,5	0	31,4
ТОПОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	9,75	0,3	0	0,8	3,8
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,5	0	0	0	0,0
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,0	4,9	13,4	107,8
КАРТОФЕЛЬ	85,71	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,32	0,1	0	0,6	2,7
ЛЮК РЕПАТЫЙ	4,76	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0,1	0,8	0,2	10,0

1 844,6
447,3
87,3
87
00
13
00
31
107,8
124
42,6

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						150	150	87,3	223,2	1 644,6
ПОЛДНИК						30	30	68,9	103,0	801,4
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ		1,5	1,5					0,0	0	0,0
КНЕЛИ КУРНЫЕ С РИСОМ		80	14,5	14,6	5,4	211,2		0	5,4	211,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ		105,56	13,8	11,8	0	162,2		0	0	162,2
КРУПА РИСОВАЯ		7,07	0,5	0,1	5	22,6		5	5	22,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		8	0,2	0,3	0,4	4,7		0,4	0,4	4,7
МОЛОКО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		3	0	2,4	0	21,7		0	0	21,7
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ		1	0	0	0	0,0		0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,7	6,0	16,0	134,3		16,0	16,0	134,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		206,25	2,9	0,2	7,6	44,8		7,6	7,6	44,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		6	0	5,8	0	52,3		0	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА		5	0,2	0	1	4,9		0	1	4,9
МОРКОВЬ		10,32	0,1	0	0,6	2,7		0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13,1	0,2	0	0,9	4,4		0	0,9	4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3	0,3	0	2	9,7		0	2	9,7
САХАР ПЕСОК		4	0	0	3,9	15,5		0	3,9	15,5
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ		1,5	0	0	0	0,0		0	0	0,0
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			21,0	83,6			21,0	83,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		18	0	0	0	0,0		0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		21,6	0	0	21	83,6		0	21	83,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		189	0	0	0	0,0		0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	4,5	0,7	27,3	137,5		27,3	27,3	137,5
хлеб ржаной		55	4,5	0,7	27,3	137,5		27,3	27,3	137,5
Хлеб 1 сорт		30	2,2	0,2	14,6	68,9		14,6	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,2	0,2	14,6	68,9		14,6	14,6	68,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		64,17	6,7	0,8	43,6	207,9		43,6	43,6	207,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3,38	0,4	0	2,3	11,0		0	2,3	11,0
САХАР ПЕСОК		11	0	0	10,7	42,6		0	10,7	42,6
САХАР ПЕСОК		3,2	0	0	3,1	12,4		0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		14,85	0,1	11,9	0,1	107,8		0,1	0,1	107,8
ЯЙЦА КУРНЫЕ (ШТ.)		2,01	0,3	0,2	0	3,1		0,2	0	3,1
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ		0,6	0	0	0	0,0		0	0	0,0
ДРОЖЖИ		1,7	0,2	0	0	1,3		0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		28,5	0	0	0	0,0		0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1	0	1	0	8,7		0	1	8,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	4,7	6,9	87,3		4,7	6,9	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		150	4,3	4,7	6,9	87,3		4,7	6,9	87,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	10,9	17,1	62,7	447,3		17,1	62,7	447,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		50,8	5,9	5,4	223,2	1 644,6		5,4	223,2	1 644,6

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Утверждаю

Заведующий
Волобоева Наталья
Николаевна



Наименование блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г				

Завтрак

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	205	6,5	8,1	28,5	213,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПья "ГЕРКУЛЕС"	44	44	5,2	2,6	26,4	150,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46	46	1,3	1,5	2,1	26,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	180	3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	40	2,1	9,1	14,0	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
Батон из пшен. муки	30	30	2	0,8	13,9	71,4
Итого	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0

II Завтрак

ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0

Обед

ИКРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	200	7,4	2,6	13,1	106,0
РЫБ. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ САЙРА БЛАШИРОВАН.	32	32	5,7	0	0	22,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРОКОВ	16,52	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК ПЕЧАТЫЙ	7,62	6,4	0,1	0	0,5	2,5
КРЫЛА РИСОВАЯ	4,04	4	0,3	0	2,9	12,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	11,8	14,0	7,0	200,2	
ЛОВДИНА 1 КАТЕГОРИИ	78,93	59,2	10,7	9,2	0	125,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150		2,7		1,9		17,1		103,9	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0					
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1					
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0					
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0					
СВЕКЛА	183,88	142,5	2	0,1	12,1	58,1					
САХАР ПЕСОК	2,25	2,25	0	0	2,1	8,7					
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	55	4,5	0,7	27,3	137,5					
хлеб ржаной	55	55	4,5	0,7	27,3	137,5					
Хлеб 1 сорт	30	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					
ПОЛДНИК			30,6	24,9	98,9	752,6					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	7,2	4,1	27,6	175,1						
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,3	3,3	0,4	21,2	101,4						
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	0,2	0	1,2	5,5						
САХАР ПЕСОК	4,5	0	0	4,4	17,5						
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,1	0	0,9	0	8,0						
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0	7,4						
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,3	0,4	5,3						
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	14,2	14,2	2,5	1,3	0,4	23,3					
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	1,0						
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0,0						
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	1,3						
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	4,4						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	5,6	8,2	104,8						
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	5	5,6	8,2	104,8						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		12,2	9,7	35,8	279,9						
		55,4	55,2	202,0	1 541,0						

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5



Заведующий
Болобова Наталья
Николаевна

Утверждаю

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	4,6	17,2	128,5	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	2,8	3,1	4,6	58,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	0	0	0	0,0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	1,7	0,2	11	52,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,6	0	1,3	0	11,6	
САХАР ПЕСОК	1,6	0	0	1,6	6,2	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	0	0	0	0,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАИХОВЫЙ	0,8	0,2	0	0,3	1,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,5	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	11,3	0	0	11	43,7	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	3,2	15,1	107,4	
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	2,3	3	0	36,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МЫКА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
ВЫСШ.СОРТ	30	9,3	7,9	43,6	280,9	

II Завтрак						
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
ГРУША	111,11	0,4	0,3	10,3	47,0	

Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	0,1	10,5	47,0	
МОРКОВЬ	72,32	0,7	0,1	3,8	19,0	
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6	0,1	0	3,8	16,4	
САХАР ПЕСОК	3	0	0	2,9	11,6	
БОРЩ	200	2,5	4,9	16,0	120,6	
СВЕКЛА	41,29	0,5	0	2,7	13,0	
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30	0,4	0	1,1	6,5	
КАРТОФЕЛЬ	80	1	0,2	7,6	35,9	
МОРКОВЬ	12,9	0,1	0	0,7	3,4	
ЛЮК ПЕЧУТЫЙ	9,52	0,1	0	0,7	3,2	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	0,3	0	1,1	5,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	0	3,9	0	34,9	
САХАР ПЕСОК	2	0	0	1,9	7,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	0	0	0	0,0	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	0	0	0	0,0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	31,2	29,8	26,6	499,0	

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	218,06	157	28,5	24,5	0	335,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МОРКОВЬ	16,77	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	35,35	35	2,4	0,4	25,1	113,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	180	0,6	0,3	22,0	92,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	55	4,5	0,7	27,3	137,5
хлеб ржаной	55	55	4,5	0,7	27,3	137,5
Хлеб 1 сорт	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ПОЛДНИК						
ВАФЛИ	30	30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	180	5,0	5,6	8,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
			57,3	50,8	202,3	1 504,6
			5,8	6,6	31,4	211,0

187,5
18,5
88,9
86,7
11,2
10,3
21,0
104,9

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6



Заведующий
Богобова Наталья
Николаевна

Утверждено

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Завтрак

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,9	2,0	220,1	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,0	1,4	23,3	113,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,7	0	3,8	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	8,6	14,2	140,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИОДИРОВАННЫЙ	30	30	2	0,3	14,1	65,7
Итого	110	10,8	18,9	28,9	39,5	474,2

II Завтрак

АЛЕРСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
АЛЕРСИН	142,86	100	0,9	8,1	43,0	
Итого	100	0,9	0,2	8,1	43,0	

Обед

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,0	9,2	7,7	117,8	
КАРТОФЕЛЬ	59,2	44,4	0,9	0,2	7	33,2
ЛЮК РЕПАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	9	0	80,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4,5	20,1	135,5	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРС ФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРОЗЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛЮК РЕПАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
Итого	160	14,9	13,4	22,0	268,8	
КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
КРУПА РИСОВАЯ	23,23	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ЛЮК РЕПАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,4	77,4	200,3	1 769,8
Полдник					
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		4	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	7,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2,0	3,2	34,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	26,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	180			25,4	101,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	55	4,5	0,7	137,5
хлеб ржаной	55	55	4,5	0,7	137,5
Хлеб издрованный	30	30	2,0	0,3	65,7
Хлеб издрованный	30	30	2,0	0,3	65,7
ХЛЕБ ИОДИРОВАННЫЙ	30	30	2	0,3	65,7
ХЛЕБ ИОДИРОВАННЫЙ	30	30	2	0,3	65,7
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		120	17,6	14,4	278,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	91,2	90	15,7	7,9	147,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	1	0,1	103,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	37,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	9,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	26,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	21,0
РЯЖЕНКА	150	150	4,4	3,8	112,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	81,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	31,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		22,0	18,2	32,9	391,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,4	77,4	200,3	1 769,8

Утверждено
Заведующий
Болобова Наталья
Николаевна



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	3,8	6,6	23,0	168,2
---------------------	-----	-----	-----	------	-------

КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,6	0,2	16,5
---------------	----	----	-----	-----	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0,0
---------------	----	----	---	---	-----

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	2,4	3,6
------------------------------	----	----	-----	-----	-----

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0,0
-------------------	-----	-----	---	---	-----

САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9
-------------	---	---	---	---	-----

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	36,3
----------------------------------	---	---	---	---	------

КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1
-----------------	-----	-----	-----	------	-------

КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	10,1
---------------	-----	-----	-----	-----	------

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1
------------------------------	----	----	-----	-----	-----

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0,0
---------------	----	----	---	---	-----

САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5
-------------	----	----	---	---	------

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,3	3,8	13,9	107,8
--------------------	----	-----	-----	------	-------

СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,3	3	36,4
----------------	-------	----	-----	---	------

Батон из пшен. муки	30	30	2	0,8	13,9
---------------------	----	----	---	-----	------

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	0,4	9,8
--------	-----	-----	-----	-----	-----

ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	47,0
--------	-------	-----	-----	-----	------

II Завтрак

САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,6	6,1	1,4	63,0
---------------------------------------	----	-----	-----	-----	------

САЛАТ	25,8	18,6	0,3	0	3,0
-------	------	------	-----	---	-----

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	2,9
------------------	------	----	-----	---	-----

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	0,2	0	3,6
------------------	------	----	-----	---	-----

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	53,9
-----------------------------------	---	---	---	---	------

ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,8	7,6	82,2
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	10,9
----------------------	----	----	-----	---	------

КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	17,9
-----------	-------	----	-----	-----	------

МОРОЗЬ	12,9	10	0,1	0	3,4
--------	------	----	-----	---	-----

ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	3,2
-------------	------	---	-----	---	-----

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	1,9
----------------	---	---	-----	---	-----

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	34,9
-----------------------------------	---	---	---	-----	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0,0
---------------	-----	-----	---	---	-----

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	10,0
----------------------	---	---	-----	-----	------

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
-------------------	-----	-----	---	---	-----

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	11,3	6,2	4,6	120,0
-----------------------------	----	------	-----	-----	-------

РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ	71,1	47,6	9,5	3	64,6
--------------------------	------	------	-----	---	------

Обед

САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,6	6,1	1,4	63,0
---------------------------------------	----	-----	-----	-----	------

САЛАТ	25,8	18,6	0,3	0	3,0
-------	------	------	-----	---	-----

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	2,9
------------------	------	----	-----	---	-----

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	0,2	0	3,6
------------------	------	----	-----	---	-----

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	53,9
-----------------------------------	---	---	---	---	------

ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,8	7,6	82,2
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	10,9
----------------------	----	----	-----	---	------

КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	17,9
-----------	-------	----	-----	-----	------

МОРОЗЬ	12,9	10	0,1	0	3,4
--------	------	----	-----	---	-----

ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	3,2
-------------	------	---	-----	---	-----

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	1,9
----------------	---	---	-----	---	-----

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	34,9
-----------------------------------	---	---	---	-----	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0,0
---------------	-----	-----	---	---	-----

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	10,0
----------------------	---	---	-----	-----	------

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
-------------------	-----	-----	---	---	-----

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	11,3	6,2	4,6	120,0
-----------------------------	----	------	-----	-----	-------

РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ	71,1	47,6	9,5	3	64,6
--------------------------	------	------	-----	---	------

МОРОЗЬ	19,6	14	0,2	0	1	4,8
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА В/Ш.СОРТ	5,6	5,6	0,4	0	2,7	12,9
ЯЙЦА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,9	9,5	21,5	182,8	
КАРТОФЕЛЬ	158,4	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОРОЗЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	28,9	118,7	
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	17,5	69,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,5	0,7	27,3	137,5	
Хлеб ржаной	55	55	4,5	0,7	27,3	137,5
Хлеб 1 сорт	30					1,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА В/Ш.СОРТ	0	0	0	0	0,0	
Полдник						
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,0	2,9	37,2	197,4	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,8	49,8	5,2	0,6	33,8	161,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,6	1,5	0	1,2	0	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ЯЙЦА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	13,9	91,8	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	9,7	38,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		7,6	5,7	51,1	289,2	
		40,8	47,2	211,1	1 448,5	

1 448,5
 289,2
 211,1
 47,2
 40,8
 7,6
 5,7
 51,1
 289,2

Утверждено
Заведующий
Болобова Наталья
Николаевна



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	180	6,4	7,9	30,4	218,2
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. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,5	2,7	4,1	51,4
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	180	2,6	2,8	13,9	91,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАИХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	45	4,6	7,3	15,1	144,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВЫСШ.СОРТ						
II Завтрак						
ГРУША	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	60	0,7	3,0	6,5	56,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,1
ЯБЛОКИ	16,8	15	0,1	0,1	1,5	6,9
МОРОЗЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	200	2,2	2,2	15,2	89,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1,1	0,1	7,1	34,1
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРОЗЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4	170,4	0	0	0	0,0

ГРУША	47,0	47,0	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0

СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	70	70	12,1	6,6	5,2	225,5
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦБ	70	70	10,2	2	1,4	161,6
КРЫПА РИСОВАЯ	5,1	5,1	0,4	0,1	3,7	16,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	2,8	2,5	0,6	0,7	0	8,8
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	150	2,7	1,9	17,1	103,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	183,88	142,5	2	0,1	12,1	58,1
САХАР ПЕСОК	2,25	2,25	0	0	2,1	8,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	180			21,0	83,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
Хлеб 1 сорт	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Полдник			23,5	14,4	102,9	739,9
БЛИНЧИКИ	60	60	3,0	5,2	16,8	125,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	22,7	22,7	2,4	0,3	15,4	73,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,3	38,1	204,3	1431,8

64,5
190,1
1431,8

Утверждаю

Заведующий
Богобова Наталья
Николаевна



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	8,3	31,3	225,9
ПШЕНО	34,8	34,8	3,9	0,9	23,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,5	2,7	4,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,0	1,4	23,3	113,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0	3,8	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	9,1	14,0	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1
Батон из пшен. муки	30	30	2	13,9	71,4
Итого	100	10,5	18,8	68,6	485,7

II Завтрак

АЛЕРСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0
АЛЕРСИН	142,86	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого	100	0,9	0,2	8,1	43,0

Обед

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,0	5,4	53,2
КАРТОФЕЛЬ	34,29	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	11,61	0,1	0	0,6	3,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	13,85	0,3	0	0,6	3,5
ЛЮК ЗЕЛЕННЫЙ	7,5	0,1	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10,32	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,9	3,5	14,6	113,5
КАРТОФЕЛЬ	114,29	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10,32	0,1	0	0,6	2,7
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,52	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ	28,06	3,8	1,2	0	25,5
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,1	0,1	0	1,3
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	4,76	0,1	0	0,3	1,6
Итого	100	11,1	3,0	5,4	53,2

1813,3
205,0
0,0
52,4
38,7
0,0
0,7
91,8
2,4
2,1
49,7
5,5
0,0
1,0
0,0
6,1
29,0
10,5
120,2
207,2

СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	0,18	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	19,3	21,5	0,9	273,4	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	129,33	97	17,5	15	205,2	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	15,3	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16	0,5	0,5	0,8	9,3	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1	1	0	0,8	7,3	0,0
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,0
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	95,6	20,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	0,7	0,7	1,1	13,4	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3	0,0
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7	0,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	0,6	0,3	8,4	49,6	0,0
САХАР ПЕСОК	18	0	0	17,5	2,69,6	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	0	0	0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,5	0,7	27,3	137,5	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,5	0,7	27,3	137,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	0	0	0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	0	0	0	0	0,0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	75	10,3	7,4	32,1	207,2	0,0
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	37,1	3,9	0,5	25,1	120,2	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	0	0	2,6	10,5	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	0	3,2	0	29,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0	6,1	0,0
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	0,5	0	0	0	0,0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	0,2	0	0	1,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	0	0	0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	0,2	0	1,2	5,5	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	30,3	5,3	2,6	0,9	49,7	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,25	0	0,2	0	2,1	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0	2,4	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	13,9	91,8	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,1	0	0,1	0,7	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	0	0	0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	0	0	9,7	38,7	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	2,5	2,8	4,1	52,4	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	0	0	0	0,0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	214,3	58,9	63,4	214,3	1 643,3	0,0

Полдник

СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	0,18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0
ПЮДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	19,3	21,5	0,9	273,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	129,33	97	17,5	15	205,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16	0,5	0,5	0,8	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1	1	0	0,8	7,3
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	0,7	0,7	1,1	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	0	0	17,5	2,69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,5	0,7	27,3	137,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,5	0,7	27,3	137,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	0	0	0	0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	34,6	34,2	91,6	815,6	

Утверждено

Заведующий
Болобова Наталья
Николаевна



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	180	180	5,4	8,9	23,9	198,5
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	180	3,4	3,3	22,0	132,1
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	45	4,7	7,3	15,1	145,9
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУТЛЫЙ)	10,42	10	2,4	3	0	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0

II Завтрак

ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0

Обед

САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	60	0,8	6,0	7,3	86,7
СВЕКЛА	59,4	47,4	0,7	0	4,1	19,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	200	1,6	4,2	9,0	81,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	18	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	0,3	29,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК ПЕЧУТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
АЗУ	200	16,7	16,7	20,4	18,2	324,1
ЛОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	14,3	12,2	0	167,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	20	12	0,1	0	0,2	1,6
КАРТОФЕЛЬ	128	96	1,8	0,4	15,1	71,7
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	180				25,4	101,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	55	4,5	0,7	27,3	137,5
хлеб ржаной	55	55	4,5	0,7	27,3	137,5
Хлеб 1 сорт	30					
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0	0	0	0	0	0,0
						69,7
						4,8
						731,5
ПОЛДНИК						
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОУРТ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
МОУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
						209,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,0	57,9	187,1	1 464,9

Утверждаю
Заведующий
Богобова Наталья
Николаевна



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

КАША "ДРУЖБА" 180 5,4 8,9 23,9 198,5

КРУПА РИСОВАЯ 9 9 0,1 6,5 29,1

ПШЕНО 9 9 1 6,1 30,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 21,6 21,6 0 0 0,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ 135 135 3,8 4,2 6,1 78,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 5,4 5,4 0 0 0 39,2

САХАР ПЕСОК 5,4 5,4 0 0 0 20,9

СОЛЬ ПОДСОЛЕННАЯ 0,5 0,5 0 0 0 0,0

КАКАО С МОЛОКОМ 180 3,4 3,3 22,0 132,1

КАКАО-ПОРОШОК 3,6 3,6 0,9 0,5 0,4 10,1

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ 90 90 2,5 2,8 4,1 52,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 99 99 0 0 0 0,0

САХАР ПЕСОК 18 18 0 0 0 69,6

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45 4,7 7,3 15,1 145,9

СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ) 10,42 10 2,4 3 0 37,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 5 5 0 4,1 0 37,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ 30 30 2,3 0,2 15,1 71,0

II Завтрак

ЯБЛОКО 100 0,4 0,4 9,8 47,0

ЯБЛОКИ 113,6 100 0,4 9,8 47,0

Обед

САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60 0,8 6,0 7,3 86,7

СВЕКЛА 59,4 47,4 0,7 4,1 19,3

ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) 4,8 4,8 0,1 3,2 13,5

МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 6 6 0 6 53,9

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200 1,6 4,2 9,0 81,7

КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ 20 10 0,3 0,8 4,4

КАРТОФЕЛЬ 53,3 40 0,8 0,2 29,9

МОРКОВЬ 10 8 0,1 0 0 2,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ 9,6 8 0,1 0 0 3,2

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ 9,6 6,4 0,2 0 0 2,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 4 4 0 3,2 29,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 152 152 0 0 0 0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5 5 0,1 0,8 10,0

СОЛЬ ПОДСОЛЕННАЯ 1,5 1,5 0 0 0 0,0

АЗУ 200 16,7 20,4 18,2 324,1

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ 105,33 79 14,3 12,2 167,0