

Согласовано:

Заведующая МБДОУ
«ЦРР-Детский сад №9»



Примерное циклическое 20-ти дневное меню

для питания детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет с 12-ти часовым
пребыванием в дошкольном общеобразовательном учреждении на осенне -
зимний период

При составлении меню были использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных общеобразовательных учреждениях»
г.Пермь 2013г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных и школьных общеобразовательных
учреждениях» г.Пермь 2018г

Разработано: Технолог Тришканова Г.А.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2013	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,8	6,6	7,1	103	0,4	11,00 ₽
2013	102	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшенич.мука 1 сорт, повидло)	30	2,2	0,9	21	101	0	6,00 ₽
2013	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4	8,00 ₽
Итого			340	8,4	9,4	40,6	282	0,8	
II Завтрак									
2018	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	18,00 ₽
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ (капуста, лук, масло растительное)	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5	3,00 ₽
2013	119	СУП С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	6,6	5,5	13,4	130	5,8	17,00 ₽
2013	397	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (филе куриное, лук, томатная паста, соль, масло растительное)	40/20	2	4,6	6,2	75,4	1	25,00 ₽
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт., масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0	9,00 ₽
	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0	2,00 ₽
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			540	15,5	17,8	71,3	511,2	7,8	
Полдник									
2013	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,2	2,7	8	69,1	0,8	11,00 ₽
	АКТ	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ "РОГАЛИК" (мука пшеничная высш.сорт., творог 5,0% жирности, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	3,1	4,5	22,7	143,7	0	10,00 ₽
Итого			180	6,4	7,2	30,7	212,8	0,8	
Ужин									
2013	274	КАША РИСОВАЯ (молоко, сахар, масло сливочное, рис)	150	7,5	11,7	21,2	220,8	0,6	10,00 ₽
2013	216	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (филе куринное, лук, хлеб пшеничный, масло)	50	2,5	3,2	41	89	0,2	25,57 ₽
2013	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,2	43	0,7	3,00 ₽
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3				0		0,13 ₽
Итого			343	10,3	12	50	351,3	1,3	
Всего				43,3	49,3	205,4	1447,3	14,7	162,70 ₽

МЕНЮ

Ясли 12 часов

2 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена	
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г				
Завтрак										
2013	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	3,2	13,7	101,6	0,5	9,00 ₽	
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшенич.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽	
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽	
Итого				340	8,4	9,4	40,6	280,6	0,7	
II Завтрак										
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	13,00 ₽	
Итого				100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	
Обед										
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное)	30	0,2			0,7	4	3	10,57 ₽
		БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, томатное пюре, чеснок, вода питьевая, суповой набор из коры, лимонная кислота)	150	3,6	5,9	11,8	115,8	5,1	12,00 ₽	
2018	92	КОЛЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	5	8,8	95	0,1	33,00 ₽	
	АКТ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,8	5,3	20,5	149,8	7,5	10,00 ₽	
2013	434	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоко, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	1,3	5,00 ₽	
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽	
Итого				530	14,8	16,8	70,3	495,9	14,2	
Полдник										
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ прянки	26	1,1	2,1	20,6	106,2	0	4,00 ₽	
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ("снежок" кисломолочный продукт)	120	4,9	4,3	6,8	85,9	0	15,00 ₽	
Итого				146	6	6,4	27,4	192,1	0	
Ужин										
2018	АКТ	КОЛЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	4,9	8	90,9	0,2	20,57 ₽	
	428	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт., лук репчатый, томатное пюре, сахар песок)	130	3,8	6,6	13	126,7	22,1	10,00 ₽	
2013	516	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода, сахар)	160				15	60	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3						0,13 ₽	
Итого				343	10,6	12,4	51	357,6	0,5	
Всего					41,3	46,8	196,8	1376,2	17,4 156,27 ₽	

МЕНЮ

Ясли 12 часов

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	270	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,5	3,7	13,5	97,3	0,4	11,26 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4	8,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшеничный 1 сорт, сыр голландский (круглый))	30	4,5	3,8	14,6	112	0	6,00 ₽
Итого				340	9,4	9,4	40,6	287,3	0,8
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	18,00 ₽
Итого				1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед									
2008	45	САЛАТ СВЕКОЛКА свекла яблоко масло растительное	30	0,5	2,9	4,9	48,6	1,2	10,00 ₽
2008	135	СУП ХАРЧО (картофель, масли подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, суповой набор из курицы, томатная паста)	150	3	3,3	14,4	100	5	11,00 ₽
2012	386	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, вода, соль)	60	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2	30,00 ₽
2012	254	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрисса, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,1	6,7	17,7	156	0,3	12,00 ₽
2012	485	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, лимон)	160	0,3	0,2	15,6	65	2,8	6,00 ₽
	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого				530	15,5	16	75,8	513,3	9,5
Полдник									
2012	467	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	0,9	11,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш. сорт	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0	3,00 ₽
Итого				143	4,9	5,3	29,5	185,8	0,9
Ужин									
2012	акт	ОМПЕТ С ГРЕНКАМИ (яйцо, молоко, масло сливочное, хлеб пшеничный)	150	7,1	11	20	206,6	0,5	30,31 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,4	0,4	24,3	114	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого				333	10,7	11,4	54,4	361,6	10,2
Всего				43,2	45	213,1	1438	25,4	162,70 ₽

МЕНЮ

Ясли 12 часов

4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2018	АКТ	КАША "ЯНТАРНАЯ" (молоко, пшено, яблоки, сахар, масло сливочное)	150	4,2	4	14,4	110,4	0,3	13,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	160	1,3	1	9,9	54	0,2	2,00 ₽
Итого				340	8,1	10,2	41,3	289,4	0,5
II Завтрак									
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	13,00 ₽
Итого				100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦОМ картофель отварной соленый масло растительное	30	0,5	2,9	2,7	40	0,6	10,00 ₽
2008	149	СУП С БОБОВЫМИ (горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы, вода питьевая)	150	3,6	3,2	12,4	93,3	3,3	17,57 ₽
2012	АКТ	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ филе куриное, фарш куриный, томатная паста, мука, лук, масло растительное	40/20	3,1	2,4	10,2	75,7	4,5	30,00 ₽
2008	434	КАПУСТА ТУШЕНАЯ капуста, морковь, лук, томатная паста, соль	110	4,8	5,3	20,5	149,7	7,3	9,00 ₽
2008	493	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4	8,00 ₽
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого				550	15	14,5	74,1	501,7	86,1
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	120	4,1	3,7	6,8	78	0,4	13,00 ₽
2012	589	БУЛОЧКА С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт., сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мармелад, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,4	5	27,9	175	0	6,00 ₽
Итого				170	8,5	8,7	34,7	253	0,4
Ужин									
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	160	9,4	14,3	26,6	272,7	6,3	29,00 ₽
2012	459	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0,7	2,00 ₽
	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-пшеничный мука высш.сорт.)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3						0,13 ₽
Итого				343	10,3	11,7	49,9	346,7	1,4
Всего				43,4	46,9	207,5	1440,8	90,4	162,70 ₽

МЕНЮ

Ясли 12 часов

5 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,8	4	12,7	94	0,4	12,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0	2,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	4,5	3,8	14,6	112	0	6,00 ₽
Итого			340	8,7	9,7	39,8	284	0,7	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	18,00 ₽
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	
Обед									
2012	71	ВИНГРЕТ (свекла, морковь, картофель, капуста кашевенная, лук, масло	30	0,3	1,4	1,1	19,2	1	9,00 ₽
2012	АКТ	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.),	150	4	5,5	8,3	100	3,9	20,00 ₽
2012	412	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2	24,00 ₽
2013	388	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох пущенный, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,1	6,7	25,8	184	0	8,00 ₽
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0	2,00 ₽
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			530	15	16,5	75	513,4	5,1	
Полдник									
2018	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	0,5	11,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли)	20	1,1	2,1	20,6	106,2	0	3,00 ₽
Итого			150	4,9	5,3	29,5	185,8	0,5	
Ужин									
2012	АКТ	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (рыба минтая неразделанный, яйцо, лук, сухарь панировочный)	50	2,7	5,7	0,9	66	0,1	25,57 ₽
2012	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4	5	25	126	6	10,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0	2,00 ₽
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3				0	0,13 ₽	
Итого			363	10,5	11,5	52,2	355	11,7	
Всего			41,8	45,9	209,3	1428,2	22	156,70 ₽	

МЕНЮ

Ясли 12 часов

6 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена	
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г				
Завтрак										
2012	274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	150	4,5	3,7	14,3	108,5	0,6	18,00 ₽	
2012	67	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сыр, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽	
2012	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽	
Итого			340	8,4	9,9	41,2	287,5	0,8		
II Завтрак										
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	13,00 ₽	
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8		
Обед										
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ (батон, сыр, масло сливочное)	30	0,2			0,7	4	3	10,57 ₽
2008	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук, набор для супа, мука, яйцо, масло сливочное, соль)	150	4	8	16,4	155	4,4	24,00 ₽	
2012	АКТ	ЖАРКОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (индейка консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, картофель)	160	7,4	8,6	27	215,2	9,1	30,00 ₽	
2012	398	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4	6,00 ₽	
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽	
Итого			530	14,9	17,4	73,6	524,2	10,9		
Полдник										
2012	467	КЕФИР С САХАРОМ (кефир)	130	3,2	2,7	8	69,1	0,9	11,00 ₽	
2008	акт	МАННИК (сметана, мука, яйцо, соль, сахар, сухарь панировочный, сода, масло растительное, манка)	50	3,6	6,6	22,7	166	4,5	12,00 ₽	
Итого			180	6,8	9,3	30,7	235,1	0,9		
Ужин										
2012	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко, масло сливочное)	150	7,3	10,7	20	204,8	0,2	22,57 ₽	
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽	
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,4	0,4	24,3	114	0	2,00 ₽	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽	
Итого			333	10,9	11,1	54,4	359,8	0,2		
Всего				42,5	49,5	207,4	1456,6	14,8	162,70 ₽	

МЕНЮ

Ясли 12 часов

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2012	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,4	3,8	12,6	102,2	0,5	14,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	160	1,3	1	9,9	54	0,3	2,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
Итого			340	8,3	10	39,5	281,2	0,8	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" капуста, яблоки, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль	30	0,5	1,4	2,7	27	4,3	9,00 ₽
2013	97	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, перловка, сметана 15% жирности, суповой набор из курицы)	150	1,6	4,3	10,1	90	4	9,00 ₽
2012	395	КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (говядина б/к, филе куриное, хлеб пшеничный, лук, сухари панировочные, масло подсолнечное)	50	4,8	1,7	5,5	56,5	0,2	30,00 ₽
2013	297	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное)	110	4,1	7,1	21	164,3	1,3	9,00 ₽
2018	528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, лимоны, сахар песок)	160	0,3	0,2	15,6	67	2,8	8,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			530	13,8	15,2	67,9	472,8	15	
Полдник									
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	120	3,8	3,2	8,9	79,6	0,8	13,00 ₽
2018		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ прянки	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0	3,00 ₽
Итого			133	4,9	5,3	29,5	185,8	0,8	
Ужин									
2012	325	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог, манка, яйца куриные (шт.), сахар, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, кисель плодово-ягодный)	130/30	8,1	13	24,3	246,8	0,4	37,57 ₽
2008	458	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			323	10,9	13,3	52	371,3	0,4	
Всего			39,4	45,6	196,4	1361,1	21	162,70 ₽	

МЕНЮ

Ясли 12 часов

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак										
2012	247	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3	3	13,7	93,8	0,5	13,00 ₽	
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽	
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,чай черный байховый)	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽	
Итого			340	6,9	9,2	40,6	272,8	0,7		
II Завтрак										
2018	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽	
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2		
Обед										
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ капуста, лук, масло растительное	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5	3,00 ₽	
2012	147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы, сметана 15%	150	1,3	2,6	5,7	51,7	4	16,00 ₽	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ печень говядина, масло растительное, сметана, мука	40/30	6	6,3	0,9	84,9	0,2	30,00 ₽	
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко - сливочное несоленое)	110	2,6	4,4	27,3	159	22,1	10,00 ₽	
2008	АКТ	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты)	160				16,6	66,5	70,4	2,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽	
Итого			550	14,5	16,1	75,8	511,1	97,6		
Полдник										
2012	483	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ вафли	50	4,7	6,7	23,2	173	0,2	13,00 ₽	
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	130	4,2	3,8	6,8	78	1,1	11,00 ₽	
Итого			180	8,9	10,5	30	251	1,2		
Ужин										
2012	353	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай нерафинированый, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,9	8,7	8,5	132,5	0,3	12,00 ₽	
2012/2008	434/380	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ+МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (картофель, морковь,молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80/30	3,3	3,7	14,2	103,5	5,5	19,57 ₽	
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок,вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽	
Итого			326	11	12,7	51,7	364,5	6,4		
Всего			44	51,4	210,9	1489,4	107,9	162,70 ₽		

МЕНЮ

9 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	266	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль)	150	3,8	3,8	8,7	84,2	0,4	13,00 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	30	2,2	0,9	21	101	0	6,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшенич.мука 1 сорт, сыр голландский (круглый))	160	2,4	1,9	12,5	78	0,3	8,00 ₽
Итого			340	8,4	9,2	42,2	263,2	0,7	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукты свежие)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (свекла, чеснок, масло растительное)	30	0,3	1,4	1,1	19,2	1,1	8,00 ₽
2008	160	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из кури)	150	3	3,3	14,4	100	4,6	21,00 ₽
2012	393	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	40/30	4	4,7	7,8	90	0,7	23,00 ₽
2012	434	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное)	110	5,5	5,6	23,9	169,2	0	8,00 ₽
2012	488	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, сахар песок)	160	0,5	0,2	15,3	75	1,3	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			550	15,8	15,7	75,5	521,4	7,7	
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (сметанка)	120	4,9	4,3	6,8	85,9	1,1	12,00 ₽
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0	3,00 ₽
Итого			133	6	6,4	27,4	192,1	1,1	
Ужин									
2018	АКТ	КОТЛЕТЫ "ВОСТОРГ" (филе куриное, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	4,9	8	90,9	0,2	20,57 ₽
2012	428	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок)	130	3,8	6,6	13	126,7	22,1	10,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	26	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			363	10,2	11,8	49,7	346,1	22,3	
Всего			41,9	44,9	202,3	1372,8	35,8	162,70 ₽	

МЕНЮ

//

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2013	170	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,8	16,3	120,4	0,3	11,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон, повидло)	30	4,5	3,8	14,6	112	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар, молоко)	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽
Итого			340	8,8	9,6	40,8	286,7	0,5	
II Завтрак									
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста лук масло растительное)	30	0,5	2,9	2,7	40	0,6	10,00 ₽
2008	115	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, суповой набор из кури, хлеб пшеничный в/с)	150	6,3	6	13,5	135	4,4	22,00 ₽
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло)	160	6,3	6,7	23,4	180	0,6	29,00 ₽
2012	538	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие, сахар песок, вода питьевая)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	70,4	5,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			530	15,7	16,3	70,3	494,9	79,7	
Полдник									
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	2,55	11,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли с фруктово-огуречной начинками)	20	0,8	1	22,5	103	0	3,00 ₽
Итого			150	4,6	4,2	31,4	182,6	2,55	
Ужин									
2018	АКТ	ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ (рыба минтая неразделанный, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	60	5,4	5,7	5,3	94,2	0,3	23,00 ₽
2018	170	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное)	110	2,6	6,8	8,8	106,8	6,9	26,57 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0	2,00 ₽
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			363	10,8	12,8	41,8	325,5	7,2	
Всего			42,6	45,8	197,1	1379,7	91,95	162,70 ₽	

//

МЕНЮ

МЕНЮ

Ясли 12 часов

11 день								
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	268	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,8	6,6	7,1	103	0,4 11,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	4,5	3,8	14,6	112	0 6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	160	1,3	1	9,9	54	0,2 4,00 ₽
Итого			340	9,6	11,4	31,6	307,8	0,6
II Завтрак								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7 18,00 ₽
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед								
2012	акт	САЛАТ СВЕКОЛКА свекла, яблоко, масло растительное	30	0,2		0,7	4	2,8 10,00 ₽
2012	76	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы)	150	4,8	3,3	19,6	128	3,8 25,00 ₽
2012	288	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, яйцо, молоко, мука, соль, масло сливочное)	60	2	4,6	6,2	75,4	1 29,00 ₽
2012	297	КАПУСТА ТУШЕНАЯ капуста, морковь, томатная паста	110	4,1	7,1	21	164,3	0 9,00 ₽
2018	акт	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0 2,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0 2,00 ₽
Итого			560	13,6	15,5	77,1	506,2	7,6
Полдник								
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	130	4,8	4,3	7,7	88,4	0 11,00 ₽
2008		БАТОНЧИК ТВОРОЖНЫЙ (творог, яйцо, мука, соль, сахар, сода, мука, вода)	50	2,5	3,7	34,3	182	0 9,00 ₽
Итого			180	7,3	8	42	270,4	0
Ужин								
2013	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо куриное, молоко, масло сливочное)	150	7,3	10,7	20	204,8	0,5 22,57 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0 2,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,4	0,4	24,3	114	0 2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0 0,13 ₽
Итого			333	10,9	11,1	54,4	359,8	9,8
Всего				44,1	48,9	217,9	1534,2	22 162,70 ₽

12 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	273	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	3,2	13,7	101,6	0,5	9,00 ₽
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ батон нарезной пшено, мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4	8,00 ₽
Итого			340	9,5	10,3	43,2	304,6	0,9	
II Завтрак									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	13,00 ₽
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	
Обед									
2008	44	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" капуста, кукуруза, масло растительное, лимонная кислота	30	0,4	3	2	37	1,5	9,00 ₽
2008	135	СУП ХАРЧО (картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, суповой набор из курицы, томатная паста)	150	6,6	5,5	13,4	130	5,4	11,00 ₽
2018	АКТ	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ПЕТУШОК" (филе куриное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный в/с, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	60	1,2	4,6	7,1	75,3	1,1	23,84 ₽
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	110	4,8	5,3	20,5	149,8	7,3	10,00 ₽
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	1,3	5,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			550	15,6	19	71,5	523,4	16,6	
Полдник									
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ прянки	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽
2018	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ("снежок" кисломолочный продукт)	130	5	3	6	98	0	16,00 ₽
Итого			156	7,4	8,4	43,6	281,8	1,1	
Ужин									
2008	акт	КАША "РЯБУШКА" (крупа рисовая, крупа гречневая язица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,8	4	12,7	94	0,4	12,00 ₽
2018	АКТ	КОЛЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (филе куриное, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	5	8,8	95	0,1	30,00 ₽
2012	458	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			323	10	11,8	46,7	332,8	0,4	
Всего				41,5	48,2	198,4	1396,6	22,45	162,70 ₽

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	150	3	4,8	16,3	120,4	0,6	11,00 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшенич.мука 1 сорт, сыр голландский (крупный))	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽
Итого			340	6,9	11	43,2	299,4	0,8	
II Завтрак									
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	18,00 ₽
Итого			1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	
Обед									
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ батон, сыр, масло сливочное	30	0,2		0,7	4	3	10,57 ₽
2008	76	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, сметана 15% жирности, чеснок, суповой набор из курицы, томатная паста, лимонная кислота)	150	3,6	5,9	11,8	115,8	5,5	12,00 ₽
2018	АКТ	КОЛЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (фарш куриный из окороков, говядина б/к, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, супции панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	5	8,8	95	0,1	30,00 ₽
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	6,1	6,7	17,7	156	0,3	12,00 ₽
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ + (яблоки, сахар песок, лимон)	160	0,3	0,2	15,6	65	2,8	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			530	18,6	20,6	79,2	580,8	10,4	
Полдник									
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	2,55	11,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш. Сорт	26	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽
Итого			180	7,4	8,3	28,7	219,4	0,4	
Ужин									
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,8	4,3	3,7	72,7	0,3	13,00 ₽
2018	АКТ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное)	110	2,6	6,8	8,8	106,8	6,6	17,84 ₽
2008	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, вода питьевая)	160			15	60	0	2,00 ₽
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3				0	0,13 ₽	
Итого			340	10	11,4	46,1	327	6,9	
Всего			45,6	54,2	210	1516,7	22,5	162,70 ₽	

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, ккал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
14 день									
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3	3	13,7	93,8	0,5	13,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	4,5	3,8	14,6	112	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	160	2,4	1,9	12,5	78	0,3	8,00 ₽
Итого			340	9,9	8,7	40,8	283,8	0,8	
II Завтрак									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	13,00 ₽
Итого			100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	
Обед									
2012	82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, картофель, соленые огурцы, масло подсолнечное)	30	0,4	2,9	2,3	37	1,1	9,00 ₽
2012	80	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы)	150	1,3	2,6	5,7	51,7	3,7	16,00 ₽
2012		КУРЫ "АЛПЕТИТНАЯ" (кура, лук, морковь, масло, томатная паста)	40/20	9,4	14,3	26,6	272,7	12,6	26,00 ₽
2008	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, соль, масло сливочное)	110	4,5	6,8	20,3	142,4	1,6	10,00 ₽
2013	488	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки свежие, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	0	2,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			540	11,8	17,5	57,8	438,2	14,5	
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	120	4,1	3,7	6,8	78	0,4	13,00 ₽
2008		БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ мука, масло сливочное, дрожжи, сахар	50	1,8	3,5	34,3	177	0	5,73 ₽
Итого			170	6	6,3	31,6	213,3	1,2	
Ужин									
2012	312	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ РЫБНЫЕ С СОУСОМ минтая, лук, яйцо, хлеб, томатная паста, мука	40/20	3,9	7,5	8,9	118,7	0	25,84 ₽
2013	297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное)	110	4,1	7,1	21	164,3	0	9,00 ₽
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			343	10	11,5	46,8	330,5	22,1	
Всего			39,2	45,8	184,5	1315,8	40,6	162,70 ₽	

МЕНЮ

МЕНЮ

15 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,8	3,8	8,7	84,2	0,4	13,00 ₽
2013	497	ЧАЙ С САХАРОМ чай, сахар	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшенич.мук 1 сорт, масло сливочное)	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽
Итого			340	7,7	10	35,6	286,6	0,6	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ капуста, лук, масло растительное	30	0,4	2	2,9	30	4,8	10,00 ₽
2018	АКТ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, перловка, морковь, лук, масло растительное, суповой набор)	150	3,9	4,3	14,7	113,1	2,5	20,00 ₽
2108	акт	ЖАРКОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	160	9,4	14,3	26,6	272,7	6,3	29,00 ₽
2012	398	НАГИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			530	14,7	16,5	71,1	503,2	88,9	
Полдник									
2018	АКТ	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ Вафли	50	2,7	4,6	24	149	0	6,00 ₽
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,2	2,7	8	69,1	0,8	11,00 ₽
Итого			180	5,9	7,3	32	218,1	0,8	
Ужин									
2018	акт	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ рис, филе, лук, молоко, хлеб	60	3,1	4,4	2,8	63,2	4,4	21,57 ₽
2012	254	КАША ГРЕЧЕВАЯ (крупа гречневая ядринка, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,1	6,7	17,7	156	0,3	12,00 ₽
2008	503	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		9,1	37	0	2,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			363	10	11,8	51,5	352	4,4	
Всего				39,8	47,4	197,7	1409,9	98,7	162,70 ₽

16 день

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,5	3,7	14,3	108,5	0,5	18,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сыр, батон нарезной)	30	4,5	3,8	14,6	112	0	6,00 ₽
2012	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,3	8,00 ₽
Итого			340	11,4	9,4	41,4	298,5	0,8	
II Завтрак									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого			100	1,9	2,2	9,5	63	2	
Обед									
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (свекла, чеснок, масло растительное)	30	0,3	1,4	1,1	19,2	1,1	8,00 ₽
2012	128	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, суповой набор из куры, пимонная кислота)	150	4	8	16,4	155	4,9	17,00 ₽
2013	412	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ С СОУСОМ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	40/20	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2	24,57 ₽
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0	9,00 ₽
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1	0,1	15,5	63,3	1,3	5,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			530	14,3	18,2	78	537,3	8	
Полдник									
2012	469	МАННИК Молоко, сахар, яйцо, мука	50	2,5	5,7	20,9	146	0	4,00 ₽
2012	400	КЕФИР С САХАРОМ кефир	130/5	3,2	2,7	8	69,1	0,8	13,00 ₽
Итого			200	8,1	10,7	30	250	0	
Ужин									
2013	159	ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (фарши куриный, филе куриное, хлеб пшеничный в/с, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные)	60	4,2	6,8	3,8	93,3	0,3	20,00 ₽
2008	434	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль)	110	2	2	10	95	2,5	10,00 ₽
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
2018	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			363	9,2	10,9	46	318,8	7,6	
Всего				44,3	50,8	200,9	1468,6	18,4	162,70 ₽

МЕНЮ

17 день

Ясли 12 часов

Сборник рецеттур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2	2,1	17,8	98,1	0,4	12,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽
Итого			340	5,9	8,3	44,7	277,1	0,6	
II Завтрак									
	79	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	18,00 ₽
Итого			1 шт	3,5	3,8	16,6	117	3	
Обед									
2008	44	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ капуста, лук, масло растительное	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5	3,00 ₽
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, суповой набор из курицы)	150	3	3,3	14,4	99,3	3,9	21,00 ₽
2018	АКТ	КОЛЛЕТА "ДЕТСКАЯ" (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,6	5	8,8	95	0,1	30,00 ₽
2012	316	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ горох, масло сливочное	110	2,6	4,4	27,3	159	22,1	10,00 ₽
		НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	160			16,6	66,5	0	2,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого			530	14,2	16,6	71	492,2	24,9	
Полдник									
2013	467	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК йогурт	130	3,2	2,7	8	69,1	0,8	13,00 ₽
2018		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ пряники	13	1,1	2,1	20,6	106,2	0	3,00 ₽
Итого			143	4,3	4,8	28,6	175,3	0,8	
Ужин									
2012	АКТ	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (рыба минтай неразделанный, яйцо, лук, сухари панировочный)	50	3,8	8	1,2	92	0,3	19,57 ₽
2013	429	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло сливочное	110	4,8	5,3	14,2	123,7	0	10,00 ₽
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай)	160	0,2		9,2	38	0	3,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	2,6	0,3	18,6	87,5	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого			363	10	11,7	46,8	332,9	0,4	
Всего				35,9	43,2	198,6	1327,5	30,7	162,70 ₽

МЕНЮ

Сборник рецеттур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
18 день									
Ясли 12 часов									
Завтрак									
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вермишель)	150	4,4	3,8	12,6	102,2	0,6	11,00 ₽
2013	67	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, масло сладко-сливочное)	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2013	460	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4	8,00 ₽
Итого				340	9,4	10,9	42,1	305,2	1
II Завтрак									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,5	1,8	7,5	50	1,8	13,00 ₽
Итого				100	1,5	1,8	7,5	50	1,8
Обед									
2012	акт	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ батон, сыр, масло сливочное	30	0,2		0,7	4	3	10,57 ₽
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности, суповой набор из курицы)	150	1,3	2,6	5,7	51,7	6,4	16,00 ₽
2018	АКТ	КОЛЛЕТЫ КУРИНЫЕ (филе куриное, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,9	7,5	8,9	118,7	0,2	17,00 ₽
2012	321	КАША ГРЕЧНЕВО-ПЕРЛОВАЯ (перловка, гречка, масло, молоко)	110	4,8	5,3	20,5	148,9	7,5	8,00 ₽
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого				530	14,7	16,3	71	504,4	84,3
Полдник									
2012	483	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ вафли	26	3,6	6,6	22,7	166	4,5	12,00 ₽
2008	468	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ молоко	130	4,3	3,7	9,8	90	1	11,00 ₽
Итого				156	8,6	7,8	30,2	226	1
Ужин									
2012	235	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог , яйца, сахар песок, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана, ванилин,	140/20	8	12,1	17,4	210,1	0,2	40,57 ₽
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого				323	10,8	12,4	46,6	338,6	0,2
Всего				45	49,2	197,4	1426,2	88,5	162,70 ₽

МЕНЮ

МЕНЮ

Ясли 12 часов

19 день

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, кал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,5	3,7	13,5	97,3	0,4	11,26 ₽
2012	514	ЧАЙ С МОЛОКОМ чай, сахар, молоко	30	4,5	3,8	14,6	112	0	6,00 ₽
2012	97	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон нарезной пшеничной муки 1 сорт, сыр голландский (круглый))	160	1,3	1	9,9	54	0,2	4,00 ₽
Итого				340	8,3	8,5	38	263,3	0,6
II Завтрак									
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (фрукт свежий)	1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7	18,00 ₽
Итого				1 шт	2,7	2,9	12,8	90	2,7
Обед									
2008	44	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, яблоко, масло растительное)	30	0,3	1,4	1,1	19,2	0,6	10,00 ₽
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервированный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, суповой набор из курицы)	150	2,5	1,6	10,6	66,8	5	19,00 ₽
2012	289	КОЛБАСКИ "МАЛЮТКА" С СОУСОМ (филе куриное, рис, лук репчатый, мука, масло подсолнечное рафинированное)	40/20	4,8	1,7	5,5	56,5	0,2	16,31 ₽
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,1	7,1	21	164,3	0	9,00 ₽
2013	498	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (шиповник сушеный, сахар песок)	160	0,5	0,2	15,3	75	70,4	6,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого				550	13,5	13,5	61,6	434,7	7,5
Полдник									
2008	468	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (снекок)	120	4,9	4,3	6,8	85,9	0,5	12,00 ₽
2012		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье	50	3,6	6,6	22,7	166	4,5	19,00 ₽
Итого				173	6	6,3	27,4	192,1	0,5
Ужин									
2012	321	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное)	160	2,6	0,3	18,6	87,5	0	25,00 ₽
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	160	7,3	10,7	20	204,8	7,3	2,00 ₽
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	0,2		10,2	41,6	0,8	3,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого				333	10,5	11,8	50,8	350,7	8,4
Всего				41	43	190,6	1330,8	21	162,70 ₽

20 день

Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен- ность, кал	Вита-мин С, мг	Цена
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2012	274	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, сахар	150	2,4	1,3	15,9	84,9	0,6	13,00 ₽
2012	67	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ батон, повидло	30	2,6	5,2	17	125	0	6,00 ₽
2012	460	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, сахар, молоко	160	2,4	1,9	12,5	78	0,4	8,00 ₽
Итого				340	7,4	8,4	45,4	287,9	1
II Завтрак									
2008	498	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	1,9	2,2	9,5	63	2	13,00 ₽
Итого				100	1,9	2,2	9,5	63	2
Обед									
2008	44	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" капуста, кукуруза, масло растительное, лимонная кислота	30	0,4	3	2	37	1,5	9,00 ₽
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох пущенный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, суповой набор из курицы, хлеб пшеничной муки высш. сорта)	150	4,8	3,3	19,6	128	3,1	25,00 ₽
2012	306	БИТОФЕЛЬ КУРИНЫЕ (филе куриное, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	40/20	3,1	2,4	10,2	75,7	0,2	24,00 ₽
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное)	110	2,6	6,8	8,8	106,8	6,6	13,57 ₽
2012	373	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТАМИНИЗАЦИЯ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160	0,5	0,2	15,3	75	2,8	2,00 ₽
2018	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,5	0,5	13	68	0	2,00 ₽
Итого				530	14	16,1	69,6	493,5	20,1
Полдник									
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	130	3,8	3,2	8,9	79,6	0,9	11,00 ₽
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,1	2,1	20,6	106,2	0	5,00 ₽
Итого				150	4,9	5,3	29,5	185,8	0,9
Ужин									
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный в/с)	20	3,9	0,4	28,3	132,4	0	2,00 ₽
2018	274	КАША ДРУЖБА (рис, пшено, сахар, молоко, масло сливочное)	110	2,5	2,5	5	74	0,1	13,00 ₽
2012		ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ (филе куринное, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо)	60	2,5	0,3	35	44	0,6	20,00 ₽
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	160	0,2		10,1	41	0	2,00 ₽
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (соль пищевая йодированная)	3					0	0,13 ₽
Итого				333	10,5	11,8	50,7	350,8	0,5
Всего				39,5	44,5	208	1408	24,5	162,70 ₽

