

## МЕНЮ

## Ясли 10 часов

| 1 день                                         | 2 день                                         | 3 день                                             | 4 день                                         | 5 день                                                              | 6 день                                         | 7 день                                         | 8 день                                          | 9 день                                                              | 10 день                                        |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                                                |                                                    |                                                |                                                                     |                                                |                                                |                                                 |                                                                     |                                                |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>150       | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>150                       | КАША МАННАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>150              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>65                        | КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>150                              | МАКАРОНЫ<br>ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>150            | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>150       | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>150                        | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>150                              | ОМЛЕТ С СЫРОМ 65                               |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10                              | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                             | ПЕЧЕНЬЕ 20                                         | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                             | ВАФЛИ 20                                                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                             | ПЕЧЕНЬЕ 20                                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                              | ПЕЧЕНЬЕ 20                                                          | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150                              | КАКАО С МОЛОКОМ<br>150                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150                                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 150              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150                               | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150                                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 150              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 25 |
| <b>II Завтрак</b>                              |                                                |                                                    |                                                |                                                                     |                                                |                                                |                                                 |                                                                     |                                                |
| НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАНН<br>ЫЙ 150          | ЯБЛОКО 100                                     | ЯБЛОКО 100                                         | РЯЖЕНКА 150                                    | БАНАН 100                                                           | ЯБЛОКО 100                                     | ФРУКТОВЫЙ СОК 100                              | ЯБЛОКО 100                                      | РЯЖЕНКА 150                                                         | БАНАН 100                                      |
| <b>Обед</b>                                    |                                                |                                                    |                                                |                                                                     |                                                |                                                |                                                 |                                                                     |                                                |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ 60                | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>30                         | САЛАТ ИЗ<br>БЕЛОКАЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ 40             | САЛАТ "СВЕКОЛКА" 30                            | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>60                           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ 40  | САЛАТ ИЗ<br>БЕЛОКАЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ 40         | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>30                          | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ 60                                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>60      |
| БОРЩ 150                                       | РАССОЛЬНИК 150                                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ 150 | БОРЩ 150                                       | СУП ПШЕНИЧНЫЙ С<br>МЯСОМ (КУЛЕШ) 150                                | СУП РИСОВЫЙ С<br>МЯСОМ 150                     | БОРЩ 150                                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С БОБОВЫМИ<br>ГОВЯДИНОЙ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С КЛЕЦКАМИ 150                                  | БОРЩ 150                                       |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150                              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 120              | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 120                           | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 120              | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ 150                                         | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150                              | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 120                | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ 150                     | ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>120                                             | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 120                       |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 150             | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(ГОВЯДИНА) 50                | РЫБА, ТУШЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ 50                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>50                          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 150                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 150                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ 50                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 150                  | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ 50                                                   | РЫБА, ТУШЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ 60                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 150                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 150                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 150                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 150             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 150                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 150                 |
|                                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30 |                                                                     |                                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30 |                                                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО<br>ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ 30 |
| <b>Полдник</b>                                 |                                                |                                                    |                                                |                                                                     |                                                |                                                |                                                 |                                                                     |                                                |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"<br>50                       | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ<br>ИЗ ДРОЖЖЕВОГО<br>ТЕСТА 50  | СЫРНИКИ ИЗ<br>ТВОРОГА 70                           | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ<br>(ОТВАРНЫЕ) 65              | ВАФЛИ 30                                                            | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"<br>50                       | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ<br>ИЗ ДРОЖЖЕВОГО<br>ТЕСТА 50  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"<br>50                        | ЗАТЕКАНКА ИЗ<br>ТВОРОГА С СЫРОМ<br>МОЛОЧНЫМ 50/30                   | ВАФЛИ 30                                       |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>150                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ 150                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 150                  | ЧАЙ С САХАРОМ 150                              | КИСЕЛЬ ИЗ<br>КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО<br>С ВИТАМИНОМ "С" 150 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>150                         | КАКАО С МОЛОКОМ<br>150                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 150               | КИСЕЛЬ ИЗ<br>КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО<br>С ВИТАМИНОМ "С" 150 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 150                              |



## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                                     |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                |           | 150      | 5,2               | 6,4     | 17,4        | 148,8                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б            | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б       | 2         | 2        | 0                 | 1,6     | 0           | 14,6                                |
| САХАР ПЕСОК р/п                             | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                                |
| ПШЕНО Р/П                                   | 10        | 9,9      | 1,1               | 0,3     | 6,8         | 33,8                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                       | 0,4       | 0,4      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              |           | 10       | 2,3               | 3,0     |             | 36,4                                |
| СЫР РОССИЙСКИЙ 50% м/б                      | 10,7      | 10       | 2,3               | 3       | 0           | 36,4                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               |           | 150      | 0,1               |         | 4,3         | 17,9                                |
| САХАР ПЕСОК р/п                             | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                                |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                     | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0       | 0,2         | 1,2                                 |
| ЛИМОН Р/П                                   | 3         | 1,8      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,6                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ    |           | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                                |
|                                             |           |          | 9,5               | 9,6     | 34,3        | 262,3                               |
| II Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                                     |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                  |           | 150      |                   |         |             | 15,6                                |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(КОНЦЕНТРАТ)  | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 15,6                                |
|                                             |           |          |                   |         |             | 15,6                                |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   |           | 60       | 1,0               | 3,1     | 4,6         | 49,8                                |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                    | 60,75     | 48,6     | 0,9               | 0       | 2,3         | 13,6                                |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                       | 6,32      | 6        | 0,2               | 0       | 0,5         | 2,9                                 |
| САХАР ПЕСОК р/п                             | 3         | 3        | 0                 | 0       | 3           | 12,0                                |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                      | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| БОРЩ                                        |           | 150      | 3,8               | 3,1     | 10,0        | 83,6                                |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                    | 16        | 12       | 2,1               | 1,8     | 0           | 25,4                                |
| СВЕКЛА Р/П                                  | 28,13     | 22,5     | 0,3               | 0       | 1,9         | 9,2                                 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                    | 15        | 12       | 0,2               | 0       | 0,6         | 3,3                                 |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                               | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                                |
| МОРКОВЬ Р/П                                 | 7         | 5,6      | 0,1               | 0       | 0,4         | 1,9                                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                            | 7,2       | 6,1      | 0,1               | 0       | 0,5         | 2,4                                 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                          | 0 шт.     | 1,8      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,7                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                      | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 115,8     | 115,8    | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |

|                                              |          |            |             |             |              |                |
|----------------------------------------------|----------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б                     | 0,01 шт. | 4,2        | 0,1         | 1,1         | 0,1          | 10,2           |
| ЧЕСНОК Р/П                                   | 0,3      | 0,2        | 0           | 0           | 0,1          | 0,3            |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                        | 0,3      | 0,2        | 0           | 0           | 0            | 0,1            |
| <b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>                         |          | <b>150</b> | <b>13,1</b> | <b>14,9</b> | <b>26,2</b>  | <b>291,0</b>   |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б                 | 82       | 59,04      | 10,4        | 10,6        | 0            | 136,3          |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                       | 1,7      | 1,7        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                             | 9        | 7,56       | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| МОРКОВЬ Р/П                                  | 9,38     | 7,5        | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,5            |
| КРУПА РИСОВАЯ р/п                            | 35       | 34,65      | 2,3         | 0,3         | 24,8         | 111,9          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б        | 5        | 5          | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                        | 0,3      | 0,3        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЧЕСНОК Р/П                                   | 0,3      | 0,3        | 0           | 0           | 0,1          | 0,4            |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                        | 1        | 0,95       | 0           | 0           | 0,1          | 0,5            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 60       | 60         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>           |          | <b>150</b> |             |             | <b>17,4</b>  | <b>69,7</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П                       | 15       | 15         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК р/п                              | 18       | 18         | 0           | 0           | 17,5         | 69,6           |
| ЛИМОН Р/П                                    | 0,2      | 0,2        | 0           | 0           | 0            | 0,1            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 157,5    | 157,5      | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ</b> |          | <b>30</b>  | <b>2,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,1</b>  | <b>71,1</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п     | 30       | 30         | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
|                                              |          |            | <b>20,2</b> | <b>21,3</b> | <b>73,3</b>  | <b>565,2</b>   |
| <b>Полдник</b>                               |          |            |             |             |              |                |
| <b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>                    |          | <b>50</b>  | <b>4,0</b>  | <b>8,2</b>  | <b>19,0</b>  | <b>165,4</b>   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п                 | 22       | 22         | 2,3         | 0,3         | 14,9         | 71,3           |
| САХАР ПЕСОК р/п                              | 4        | 4          | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                       | 1/3 шт.  | 13,4       | 1,6         | 1,5         | 0,1          | 20,4           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б        | 8        | 8          | 0           | 6,4         | 0,1          | 58,0           |
| ДРОЖЖИ шт р/п                                | 0 шт.    | 0,3        | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                        | 0,2      | 0,2        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                       | 1        | 1          | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>                       |          | <b>150</b> | <b>4,2</b>  | <b>4,6</b>  | <b>10,5</b>  | <b>101,0</b>   |
| КАКАО-ПОРОШОК р/п                            | 0,4      | 0,4        | 0,1         | 0,1         | 0            | 1,2            |
| САХАР ПЕСОК р/п                              | 4        | 4          | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б             | 145      | 145        | 4,1         | 4,5         | 6,6          | 84,4           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 10       | 10         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                              |          |            | <b>8,2</b>  | <b>12,8</b> | <b>29,5</b>  | <b>266,4</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |          |            | <b>37,9</b> | <b>43,7</b> | <b>137,1</b> | <b>1 109,5</b> |



## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                                     |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                           | 150       |          | 6,3               | 10,3    | 24,8        | 218,3                               |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                   | 15        | 15       | 1,7               | 0,9     | 9           | 51,2                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б    | 6         | 6        | 0                 | 4,9     | 0           | 43,6                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б            | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                                |
| САХАР ПЕСОК р/п                             | 4         | 4        | 0                 | 0       | 3,9         | 15,5                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 10        | 10       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ<br>(КУРАГА)   | 5         | 5        | 0,3               | 0       | 2,5         | 11,3                                |
| СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)                   | 5         | 5        | 0,1               | 0       | 2,8         | 12,4                                |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5         |          |                   | 4,1     |             | 37,4                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б    | 5         | 5        | 0                 | 4,1     | 0           | 37,4                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 150       |          | 4,2               | 4,6     | 10,5        | 101,0                               |
| КАКАО-ПОРОШОК р/п                           | 0,4       | 0,4      | 0,1               | 0,1     | 0           | 1,2                                 |
| САХАР ПЕСОК р/п                             | 4         | 4        | 0                 | 0       | 3,9         | 15,5                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б            | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 10        | 10       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ    | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                                |
|                                             |           |          | 12,4              | 19,2    | 47,9        | 415,9                               |
| II Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                                     |
| ЯБЛОКО                                      | 100       |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
| ЯБЛОКИ Р/П                                  | 113,6     | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
|                                             |           |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 30        |          | 0,5               |         | 1,8         | 9,8                                 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                    | 20        | 16       | 0,3               | 0       | 0,8         | 4,4                                 |
| СВЕКЛА Р/П                                  | 9,38      | 7,5      | 0,1               | 0       | 0,7         | 3,1                                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                            | 4         | 3,36     | 0                 | 0       | 0,3         | 1,4                                 |
| МОРКОВЬ Р/П                                 | 3,75      | 3        | 0                 | 0       | 0,2         | 1,1                                 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ЗЛ Р/П                      | 2         | 2        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                      | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                       | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК БАНКА Р/П                   | 4,5       | 4,5      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| РАССОЛЬНИК                                  | 150       |          | 3,9               | 5,2     | 13,3        | 116,2                               |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                               | 64,29     | 45       | 0,9               | 0,2     | 7,1         | 33,7                                |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ р/п                          | 8         | 7,92     | 0,7               | 0,1     | 5,1         | 24,2                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                            | 5         | 4,2      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,6                                 |

|                                          |          |       |      |      |       |         |
|------------------------------------------|----------|-------|------|------|-------|---------|
| МОРКОВЬ Р/П                              | 5        | 4     | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,4     |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 3Л Р/П                   | 9        | 9     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 2        | 2     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 114      | 114   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                       | 0 шт.    | 1,5   | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,5     |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0,1   | 0,4     |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 1,05     | 1     | 0    | 0    | 0,1   | 0,5     |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 15       | 11,3  | 2    | 1,7  | 0     | 23,9    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 4        | 4     | 0    | 3,2  | 0     | 29,0    |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               |          | 120   | 3,7  | 5,0  | 16,5  | 125,0   |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА р/п               | 30       | 29,7  | 3,6  | 1    | 16,5  | 88,8    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5        | 5     | 0    | 4    | 0     | 36,3    |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)                |          | 50    | 7,4  | 6,1  | 5,1   | 105,0   |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 30       | 22,5  | 4,1  | 3,5  | 0     | 47,6    |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 5        | 4,2   | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,6     |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 5        | 4     | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,4     |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0,1   | 0,4     |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 1,7      | 1,7   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 9        | 9     | 0,7  | 0,1  | 4,4   | 20,7    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,5      | 0,5   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ м/б             | 20       | 14,4  | 2,5  | 2,5  | 0     | 33,3    |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  |          | 150   | 0,1  | 0,1  | 6,7   | 29,3    |
| ЯБЛОКИ Р/П                               | 34,05    | 29,96 | 0,1  | 0,1  | 2,8   | 13,7    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 129      | 129   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4        | 4     | 0    | 0    | 3,9   | 15,5    |
| ЛИМОН Р/П                                | 1        | 0,6   | 0    | 0    | 0     | 0,2     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    |          | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,1    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 30       | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0    |
|                                          |          |       | 17,9 | 16,6 | 58,5  | 456,4   |
| <b>Полдник</b>                           |          |       |      |      |       |         |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА     |          | 50    | 2,9  | 3,9  | 29,0  | 162,1   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п             | 22       | 22    | 2,3  | 0,3  | 14,9  | 71,3    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                   | 0,08 шт. | 3,4   | 0,4  | 0,4  | 0     | 5,1     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 3,4      | 3,4   | 0    | 0    | 3,3   | 13,2    |
| ДРОЖЖИ шт р/п                            | 0 шт.    | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,2     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 4        | 4     | 0    | 3,2  | 0     | 29,0    |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 1,4      | 1,4   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ПОВИДЛО БАНКА р/п                        | 0,03 шт. | 16,8  | 0,1  | 0    | 10,8  | 43,3    |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                            |          | 150   | 4,2  | 4,5  | 10,7  | 101,1   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 50       | 50    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                  | 0,5      | 0,5   | 0,1  | 0    | 0,2   | 1,2     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4        | 4     | 0    | 0    | 3,9   | 15,5    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145      | 145   | 4,1  | 4,5  | 6,6   | 84,4    |
|                                          |          |       | 7,1  | 8,4  | 39,7  | 263,2   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |          |       | 37,8 | 44,6 | 155,9 | 1 182,5 |



## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда                       | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 150       |          | 5,1               | 7,8     | 16,4        | 156,9                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                          |
| КРУПА МАННАЯ р/п                         | 10        | 10       | 1                 | 0,1     | 6,9         | 31,9                          |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 3         | 3        | 0                 | 0       | 2,9         | 11,6                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 4         | 4        | 0                 | 3,2     | 0           | 29,0                          |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 20        |          | 1,5               | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ          | 20        | 20       | 1,5               | 2       | 14,9        | 83,4                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150       |          | 0,1               |         | 4,3         | 17,9                          |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                  | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0       | 0,2         | 1,2                           |
| ЛИМОН Р/П                                | 3         | 1,8      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,6                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |
|                                          |           |          | 8,6               | 10,0    | 48,2        | 317,4                         |
| II Завтрак                               |           |          |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО                                   | 100       |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |
| ЯБЛОКИ Р/П                               | 113,6     | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |
|                                          |           |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                          |
| Обед                                     |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 40        |          | 0,7               | 0,1     | 3,7         | 18,5                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                 | 39,45     | 31,56    | 0,6               | 0       | 1,5         | 8,5                           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 4,21      | 4        | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,9                           |
| ЛИМОН Р/П                                | 0,2       | 0,12     | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 3,88      | 3,88     | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 2         | 2        | 0                 | 0       | 1,9         | 7,8                           |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 2         | 2        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ                        | 1         | 0,7      | 0                 | 0       | 0           | 0,3                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150       |          | 4,1               | 5,3     | 13,8        | 118,7                         |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                            | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ Р/П         | 10        | 10       | 1,1               | 0,1     | 6,9         | 32,8                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 5         | 4,2      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,6                           |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 5         | 4        | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,4                           |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,4                           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 1         | 0,9      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,4                           |

|                                          |          |       |      |      |       |         |
|------------------------------------------|----------|-------|------|------|-------|---------|
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 15       | 11,3  | 2    | 1,7  | 0     | 23,9    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 105      | 105   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 4        | 4     | 0    | 3,2  | 0     | 29,0    |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 120      |       | 2,2  | 5,4  | 14,3  | 114,7   |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                            | 120,71   | 84,5  | 1,6  | 0,3  | 13,4  | 63,1    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5,5      | 5,5   | 0    | 4,4  | 0     | 39,9    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 20       | 20    | 0,6  | 0,6  | 0,9   | 11,6    |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                 | 50       |       | 12,1 | 3,9  | 0,8   | 87,3    |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ Р/П            | 77,5     | 77,5  | 11,9 | 0,7  | 0     | 54,1    |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 4,2      | 3,5   | 0    | 0    | 0,3   | 1,4     |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 4,13     | 3,3   | 0    | 0    | 0,2   | 1,2     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 10,8     | 10,8  | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 2,5      | 2,5   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3      | 0,2   | 0    | 0    | 0,1   | 0,3     |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                       | 0 шт.    | 1,3   | 0,1  | 0    | 0,2   | 1,3     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 4        | 4     | 0    | 3,2  | 0     | 29,0    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 150      |       |      |      | 17,4  | 69,7    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П                   | 15       | 15    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 18       | 18    | 0    | 0    | 17,5  | 69,6    |
| ЛИМОН Р/П                                | 0,2      | 0,2   | 0    | 0    | 0     | 0,1     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 157,5    | 157,5 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    | 30       |       | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,1    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 30       | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0    |
|                                          |          |       | 21,4 | 14,9 | 65,1  | 480,0   |
| <b>Полдник</b>                           |          |       |      |      |       |         |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                       | 70       |       | 9,6  | 4,7  | 5,5   | 104,5   |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ м/б                 | 50       | 50    | 8,7  | 4,4  | 1,5   | 82,0    |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п             | 6        | 6     | 0,6  | 0,1  | 4,1   | 19,4    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                   | 0,05 шт. | 2,01  | 0,3  | 0,2  | 0     | 3,1     |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 2        | 2     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 150      |       | 4,1  | 4,5  | 10,7  | 100,9   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п                     | 0,4      | 0,4   | 0    | 0    | 0,2   | 1,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4        | 4     | 0    | 0    | 3,9   | 15,5    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145      | 145   | 4,1  | 4,5  | 6,6   | 84,4    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 10       | 10    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
|                                          |          |       | 13,7 | 9,2  | 16,2  | 205,4   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |          |       | 44,1 | 34,5 | 139,3 | 1 049,8 |



# МЕНЮ

## Ясли 10 часов

### ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                       | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 65        |          | 6,7               | 8,8     | 3,0         | 118,0                               |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                   | 1 шт.     | 40,25    | 4,9               | 4,5     | 0,3         | 61,3                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 60        | 60       | 1,6               | 1,8     | 2,7         | 34,9                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 3         | 3        | 0                 | 2,4     | 0           | 21,7                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,25      | 0,25     | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 5         |          |                   | 4,1     |             | 37,4                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5         | 5        | 0                 | 4,1     | 0           | 37,4                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150       |          | 0,1               |         | 4,3         | 17,9                                |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                                |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                  | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0       | 0,2         | 1,2                                 |
| ЛИМОН Р/П                                | 3         | 1,8      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,6                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                                |
|                                          |           |          | 8,7               | 13,1    | 19,9        | 232,5                               |
| II Завтрак                               |           |          |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА                                  | 150       |          | 4,4               | 3,8     | 6,3         | 76,5                                |
| РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ М/Б               | 150       | 150      | 4,4               | 3,8     | 6,3         | 76,5                                |
|                                          |           |          | 4,4               | 3,8     | 6,3         | 76,5                                |
| Обед                                     |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"                         | 30        |          | 0,4               |         | 2,1         | 10,1                                |
| СВЕКЛА Р/П                               | 29,63     | 23,7     | 0,4               | 0       | 2           | 9,7                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,1       | 0,09     | 0                 | 0       | 0           | 0,1                                 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ                        | 1         | 0,7      | 0                 | 0       | 0           | 0,3                                 |
| БОРЩ                                     | 150       |          | 3,8               | 3,1     | 10,0        | 83,6                                |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 16        | 12       | 2,1               | 1,8     | 0           | 25,4                                |
| СВЕКЛА Р/П                               | 28,13     | 22,5     | 0,3               | 0       | 1,9         | 9,2                                 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                 | 15        | 12       | 0,2               | 0       | 0,6         | 3,3                                 |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                            | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                                |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 7         | 5,6      | 0,1               | 0       | 0,4         | 1,9                                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 7,2       | 6,1      | 0,1               | 0       | 0,5         | 2,4                                 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                       | 0 шт.     | 1,8      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,7                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 115,8     | 115,8    | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б                 | 0,01 шт.  | 4,2      | 0,1               | 1,1     | 0,1         | 10,2                                |

|                                          |          |       |      |      |      |       |
|------------------------------------------|----------|-------|------|------|------|-------|
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3      | 0,2   | 0    | 0    | 0,1  | 0,3   |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 0,3      | 0,2   | 0    | 0    | 0    | 0,1   |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ               |          | 120   | 3,4  | 4,4  | 19,6 | 131,1 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ р/п           | 30       | 29,7  | 3,3  | 0,4  | 19,6 | 94,8  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0    | 0,0   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5        | 5     | 0    | 4    | 0    | 36,3  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 83       | 83    | 0    | 0    | 0    | 0,0   |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                          |          | 50    | 4,6  | 3,6  | 4,8  | 69,6  |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 10       | 7,5   | 1,4  | 1,2  | 0    | 15,9  |
| КРУПА РИСОВАЯ р/п                        | 4        | 3,96  | 0,3  | 0    | 2,8  | 12,8  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 4        | 3,36  | 0    | 0    | 0,3  | 1,4   |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 3,75     | 3     | 0    | 0    | 0,2  | 1,1   |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0,1  | 0,4   |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                 | 38       | 30,4  | 0,5  | 0    | 1,4  | 8,2   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0    | 0,0   |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 0,5      | 0,5   | 0    | 0    | 0    | 0,0   |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ м/б             | 18       | 12,96 | 2,3  | 2,3  | 0    | 29,9  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  |          | 150   | 0,1  | 0,1  | 6,7  | 29,3  |
| ЯБЛОКИ Р/П                               | 34,05    | 29,96 | 0,1  | 0,1  | 2,8  | 13,7  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 129      | 129   | 0    | 0    | 0    | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4        | 4     | 0    | 0    | 3,9  | 15,5  |
| ЛИМОН Р/П                                | 1        | 0,6   | 0    | 0    | 0    | 0,2   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    |          | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1 | 71,1  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 30       | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1 | 71,0  |
|                                          |          |       | 14,6 | 11,4 | 58,3 | 394,8 |
| <b>Полдник</b>                           |          |       |      |      |      |       |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)              |          | 65    | 8,2  | 12,0 | 10,1 | 182,2 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ м/б                 | 41       | 41    | 7,2  | 3,6  | 1,2  | 67,2  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                   | 0,07 шт. | 2,82  | 0,4  | 0,3  | 0    | 4,3   |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 5        | 5     | 0    | 0    | 4,9  | 19,4  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п             | 5,8      | 5,8   | 0,6  | 0,1  | 4    | 18,8  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 10       | 10    | 0,1  | 8,1  | 0,1  | 72,6  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,2      | 0,2   | 0    | 0    | 0    | 0,0   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            |          | 150   | 0,1  |      | 4,1  | 16,9  |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4        | 4     | 0    | 0    | 3,9  | 15,5  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                  | 0,5      | 0,5   | 0,1  | 0    | 0,2  | 1,2   |
| ЛИМОН Р/П                                | 1        | 0,6   | 0    | 0    | 0    | 0,2   |
|                                          |          |       | 8,3  | 12,0 | 14,2 | 199,1 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |          |       | 36,0 | 40,3 | 98,7 | 902,9 |



# МЕНЮ

## Ясли 10 часов

### ДЕНЬ 5

| Наименование блюда                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                   |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 150       |          | 4,8               | 8,6     | 17,6        | 168,1                         |
| КРУПА РИСОВАЯ р/п                         | 10        | 9,9      | 0,7               | 0,1     | 7,1         | 32,0                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 10        | 10       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б          | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                     | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК р/п                           | 4         | 4        | 0                 | 0       | 3,9         | 15,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б     | 5         | 5        | 0                 | 4       | 0           | 36,3                          |
| ВАФЛИ                                     | 20        |          | 0,6               | 0,7     | 15,5        | 70,8                          |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ р/п    | 20        | 20       | 0,6               | 0,7     | 15,5        | 70,8                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 150       |          | 0,1               |         | 4,3         | 17,5                          |
| САХАР ПЕСОК р/п                           | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                   | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0       | 0,2         | 1,2                           |
| ЛИМОН Р/П                                 | 1         | 0,6      | 0                 | 0       | 0           | 0,2                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ     | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п  | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |
|                                           |           |          | 7,4               | 9,5     | 50,0        | 315,6                         |
| II Завтрак                                |           |          |                   |         |             |                               |
| БАНАН                                     | 100       |          | 1,5               | 0,5     | 21,0        | 96,0                          |
| БАНАН Р/П                                 | 142,86    | 100      | 1,5               | 0,5     | 21          | 96,0                          |
|                                           |           |          | 1,5               | 0,5     | 21,0        | 96,0                          |
| Обед                                      |           |          |                   |         |             |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ          | 60        |          | 1,2               | 5,5     | 4,8         | 73,5                          |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 500 Р/П | 65        | 61,75    | 1,2               | 5,5     | 4,8         | 73,5                          |
| СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)               | 150       |          | 4,8               | 6,8     | 13,7        | 134,9                         |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                             | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                          |
| ПШЕНО Р/П                                 | 10        | 9,9      | 1,1               | 0,3     | 6,8         | 33,8                          |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                  | 20        | 15       | 2,7               | 2,3     | 0           | 31,7                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                          | 5         | 4,2      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,6                           |
| МОРКОВЬ Р/П                               | 5         | 4        | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,4                           |
| ЧЕСНОК Р/П                                | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,4                           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                     | 1         | 0,95     | 0                 | 0       | 0,1         | 0,5                           |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                    | 2         | 2        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                     | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 100       | 100      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |

|                                                            |          |       |      |      |       |         |
|------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|-------|---------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б                   | 5        | 5     | 0    | 4    | 0     | 36,3    |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                        | 150      |       | 10,8 | 14,2 | 15,0  | 230,8   |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                                              | 129,07   | 90,35 | 1,7  | 0,4  | 14,3  | 67,5    |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                                           | 5        | 4,2   | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,6     |
| МОРКОВЬ Р/П                                                | 5        | 4     | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,4     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б                   | 6        | 6     | 0    | 4,9  | 0     | 43,6    |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                                     | 2        | 2     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                                      | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЧЕСНОК Р/П                                                 | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0,1   | 0,4     |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б                               | 70       | 50,4  | 8,9  | 9    | 0     | 116,4   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                | 150      |       |      |      | 17,4  | 69,7    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П                                     | 15       | 15    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                                            | 18       | 18    | 0    | 0    | 17,5  | 69,6    |
| ЛИМОН Р/П                                                  | 0,2      | 0,2   | 0    | 0    | 0     | 0,1     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                              | 157,5    | 157,5 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ                   | 30       |       | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,1    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ р/п                | 30       | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0    |
|                                                            |          |       | 19,1 | 26,7 | 66,0  | 580,0   |
| <b>Полдник</b>                                             |          |       |      |      |       |         |
| ВАФЛИ                                                      | 30       |       | 0,8  | 1,0  | 23,2  | 106,2   |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ<br>р/п                  | 30       | 30    | 0,8  | 1    | 23,2  | 106,2   |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-<br>ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 150      |       |      |      | 8,7   | 34,6    |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.<br>Р/П              | 0,02 шт. | 3     | 0    | 0    | 2,3   | 9,3     |
| САХАР ПЕСОК р/п                                            | 4,2      | 4,2   | 0    | 0    | 4,1   | 16,3    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                              | 142,5    | 142,5 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ Р/П                                   | 0,01 шт. | 3     | 0    | 0    | 2,2   | 9,1     |
|                                                            |          |       | 0,8  | 1,0  | 31,9  | 140,8   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                      |          |       | 28,8 | 37,7 | 168,9 | 1 132,4 |



## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда                       | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                                     |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                | 150       |          | 5,3               | 6,2     | 20,6        | 159,5                               |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ Р/П         | 30        | 30       | 3,2               | 0,4     | 20,6        | 98,4                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ 50% м/б                   | 10        | 9,09     | 2                 | 2,6     | 0           | 32,1                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 4         | 4        | 0                 | 3,2     | 0           | 29,0                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 60        | 60       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 5         |          |                   | 4,1     |             | 37,4                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5         | 5        | 0                 | 4,1     | 0           | 37,4                                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 150       |          | 4,1               | 4,5     | 10,7        | 100,9                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п                     | 0,4       | 0,4      | 0                 | 0       | 0,2         | 1,0                                 |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4         | 4        | 0                 | 0       | 3,9         | 15,5                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 10        | 10       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                                |
|                                          |           |          | 11,3              | 15,0    | 43,9        | 357,0                               |
| II Завтрак                               |           |          |                   |         |             |                                     |
| ЯБЛОКО                                   | 100       |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
| ЯБЛОКИ Р/П                               | 113,6     | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
|                                          |           |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
| Обед                                     |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ     | 40        |          | 0,5               |         | 2,5         | 12,1                                |
| СВЕКЛА Р/П                               | 30        | 24       | 0,4               | 0       | 2           | 9,8                                 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ЗЛ Р/П                   | 8         | 8        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 2,38      | 2        | 0                 | 0       | 0,2         | 0,8                                 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ БАНКА 700ГР Р/П | 6,15      | 4        | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,6                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 2,4       | 2,4      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ                      | 150       |          | 5,5               | 7,5     | 15,2        | 150,2                               |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б             | 30        | 21,6     | 3,8               | 3,9     | 0           | 49,9                                |
| КРУПА РИСОВАЯ р/п                        | 12        | 11,9     | 0,8               | 0,1     | 8,5         | 38,4                                |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                            | 53,57     | 37,5     | 0,8               | 0,2     | 5,9         | 28,0                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 5         | 4,2      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,6                                 |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 5         | 4        | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,4                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |

|                                                  |            |       |             |             |              |                |
|--------------------------------------------------|------------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                            | 0,2        | 0,2   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЧЕСНОК Р/П                                       | 0,2        | 0,2   | 0           | 0           | 0,1          | 0,3            |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                            | 0,2        | 0,2   | 0           | 0           | 0            | 0,1            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б         | 4,2        | 4,2   | 0           | 3,4         | 0            | 30,5           |
| <b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>                             | <b>150</b> |       | <b>13,1</b> | <b>14,9</b> | <b>26,2</b>  | <b>291,0</b>   |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б                     | 82         | 59,04 | 10,4        | 10,6        | 0            | 136,3          |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                           | 1,7        | 1,7   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                                 | 9          | 7,56  | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| МОРКОВЬ Р/П                                      | 9,38       | 7,5   | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,5            |
| КРУПА РИСОВАЯ р/п                                | 35         | 34,65 | 2,3         | 0,3         | 24,8         | 111,9          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б         | 5          | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                            | 0,3        | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЧЕСНОК Р/П                                       | 0,3        | 0,3   | 0           | 0           | 0,1          | 0,4            |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                            | 1          | 0,95  | 0           | 0           | 0,1          | 0,5            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 60         | 60    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>                   | <b>150</b> |       | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>29,3</b>    |
| ЯБЛОКИ Р/П                                       | 34,05      | 29,96 | 0,1         | 0,1         | 2,8          | 13,7           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 129        | 129   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК р/п                                  | 4          | 4     | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| ЛИМОН Р/П                                        | 1          | 0,6   | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА<br/>ВЫСШ СОРТ</b> | <b>30</b>  |       | <b>2,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,1</b>  | <b>71,1</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ. СОРТ р/п    | 30         | 30    | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
|                                                  |            |       | <b>21,5</b> | <b>22,7</b> | <b>65,7</b>  | <b>553,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                                   |            |       |             |             |              |                |
| <b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>                        | <b>50</b>  |       | <b>4,0</b>  | <b>8,2</b>  | <b>19,0</b>  | <b>165,4</b>   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ р/п                    | 22         | 22    | 2,3         | 0,3         | 14,9         | 71,3           |
| САХАР ПЕСОК р/п                                  | 4          | 4     | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                           | 1/3 шт.    | 13,4  | 1,6         | 1,5         | 0,1          | 20,4           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б         | 8          | 8     | 0           | 6,4         | 0,1          | 58,0           |
| ДРОЖИШКИ шт р/п                                  | 0 шт.      | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                            | 0,2        | 0,2   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                           | 1          | 1     | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>                           | <b>150</b> |       | <b>4,2</b>  | <b>4,6</b>  | <b>10,5</b>  | <b>101,0</b>   |
| КАКАО-ПОРОШОК р/п                                | 0,4        | 0,4   | 0,1         | 0,1         | 0            | 1,2            |
| САХАР ПЕСОК р/п                                  | 4          | 4     | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б                 | 145        | 145   | 4,1         | 4,5         | 6,6          | 84,4           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 10         | 10    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                                  |            |       | <b>8,2</b>  | <b>12,8</b> | <b>29,5</b>  | <b>266,4</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            |            |       | <b>41,4</b> | <b>50,9</b> | <b>148,9</b> | <b>1 224,1</b> |



## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда                       | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 150       |          | 5,2               | 8,6     | 17,1        | 167,7                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                          |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ р/п           | 10        | 9,9      | 1,1               | 0,1     | 6,5         | 31,6                          |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4         | 4        | 0                 | 0       | 3,9         | 15,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5         | 5        | 0                 | 4       | 0           | 36,3                          |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 20        |          | 1,5               | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ          | 20        | 20       | 1,5               | 2       | 14,9        | 83,4                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150       |          | 0,1               |         | 4,3         | 17,9                          |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                  | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0       | 0,2         | 1,2                           |
| ЛИМОН Р/П                                | 3         | 1,8      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,6                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |
|                                          |           |          | 8,7               | 10,8    | 48,9        | 328,2                         |
| II Завтрак                               |           |          |                   |         |             |                               |
| ФРУКТОВЫЙ СОК                            | 100       |          |                   |         |             | 43,7                          |
| сок фруктовый литр Р/П                   | 100       | 100      | 0                 | 0       | 0           | 43,7                          |
|                                          |           |          |                   |         |             | 43,7                          |
| Обед                                     |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 40        |          | 0,7               | 0,1     | 3,7         | 18,5                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                 | 39,45     | 31,56    | 0,6               | 0       | 1,5         | 8,5                           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 4,21      | 4        | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,9                           |
| ЛИМОН Р/П                                | 0,2       | 0,12     | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 3,88      | 3,88     | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 2         | 2        | 0                 | 0       | 1,9         | 7,8                           |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 2         | 2        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ                        | 1         | 0,7      | 0                 | 0       | 0           | 0,3                           |
| БОРЩ                                     | 150       |          | 3,8               | 3,1     | 10,0        | 83,6                          |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 16        | 12       | 2,1               | 1,8     | 0           | 25,4                          |
| СВЕКЛА Р/П                               | 28,13     | 22,5     | 0,3               | 0       | 1,9         | 9,2                           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                 | 15        | 12       | 0,2               | 0       | 0,6         | 3,3                           |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                            | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                          |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 7         | 5,6      | 0,1               | 0       | 0,4         | 1,9                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 7,2       | 6,1      | 0,1               | 0       | 0,5         | 2,4                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                       | 0 шт.     | 1,8      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,7                           |

|                                          |          |       |      |      |       |         |
|------------------------------------------|----------|-------|------|------|-------|---------|
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 3        | 3     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 115,8    | 115,8 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б                 | 0,01 шт. | 4,2   | 0,1  | 1,1  | 0,1   | 10,2    |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3      | 0,2   | 0    | 0    | 0,1   | 0,3     |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 0,3      | 0,2   | 0    | 0    | 0     | 0,1     |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 |          | 120   | 3,2  | 4,8  | 20,6  | 138,3   |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ Р/П                        | 32,7     | 32,4  | 3,1  | 0,4  | 20,6  | 98,4    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 92,3     | 92,3  | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5,5      | 5,5   | 0    | 4,4  | 0     | 39,9    |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                      |          | 50    | 7,4  | 6,4  | 4,6   | 105,2   |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 30       | 22,5  | 4,1  | 3,5  | 0     | 47,6    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 5        | 5     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КРУПА РИСОВАЯ р/п                        | 5        | 4,95  | 0,3  | 0    | 3,6   | 16,0    |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 15       | 12,6  | 0,2  | 0    | 1     | 5,0     |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                   | 1/20 шт. | 2,01  | 0,3  | 0,2  | 0     | 3,1     |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 1        | 1     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,2      | 0,2   | 0    | 0    | 0,1   | 0,3     |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б             | 20       | 14,4  | 2,5  | 2,5  | 0     | 33,3    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              |          | 150   |      |      | 17,4  | 69,7    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П                   | 15       | 15    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 18       | 18    | 0    | 0    | 17,5  | 69,6    |
| ЛИМОН Р/П                                | 0,2      | 0,2   | 0    | 0    | 0     | 0,1     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 157,5    | 157,5 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    |          | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,1    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 30       | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0    |
|                                          |          |       | 17,4 | 14,6 | 71,4  | 486,4   |
| <b>Полдник</b>                           |          |       |      |      |       |         |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА     |          | 50    | 2,9  | 3,9  | 29,0  | 162,1   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п             | 22       | 22    | 2,3  | 0,3  | 14,9  | 71,3    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                   | 0,08 шт. | 3,4   | 0,4  | 0,4  | 0     | 5,1     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3      | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 3,4      | 3,4   | 0    | 0    | 3,3   | 13,2    |
| ДРОЖЖИ шт р/п                            | 0 шт.    | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,2     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 4        | 4     | 0    | 3,2  | 0     | 29,0    |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 1,4      | 1,4   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ПОВИДЛО БАНКА р/п                        | 0,03 шт. | 16,8  | 0,1  | 0    | 10,8  | 43,3    |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          |          | 150   | 4,2  | 4,6  | 10,5  | 101,0   |
| КАКАО-ПОРОШОК р/п                        | 0,4      | 0,4   | 0,1  | 0,1  | 0     | 1,2     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4        | 4     | 0    | 0    | 3,9   | 15,5    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145      | 145   | 4,1  | 4,5  | 6,6   | 84,4    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 10       | 10    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
|                                          |          |       | 7,1  | 8,5  | 39,5  | 263,1   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |          |       | 33,2 | 33,9 | 159,8 | 1 121,4 |



## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                                     |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                           | 150       |          | 5,7               | 9,2     | 21,6        | 193,0                               |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                   | 10        | 10       | 1,2               | 0,6     | 6           | 34,1                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б    | 5         | 5        | 0                 | 4       | 0           | 36,3                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б            | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                                |
| САХАР ПЕСОК р/п                             | 4         | 4        | 0                 | 0       | 3,9         | 15,5                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 10        | 10       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ<br>(КУРАГА)   | 4,8       | 4,8      | 0,2               | 0       | 2,3         | 10,8                                |
| СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)                   | 4,8       | 4,8      | 0,1               | 0       | 2,7         | 11,9                                |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5         |          |                   | 4,1     |             | 37,4                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ<br>м/б    | 5         | 5        | 0                 | 4,1     | 0           | 37,4                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 150       |          | 0,1               |         | 4,3         | 17,9                                |
| САХАР ПЕСОК р/п                             | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                                |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                     | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0       | 0,2         | 1,2                                 |
| ЛИМОН Р/П                                   | 3         | 1,8      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,6                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ    | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                                |
|                                             |           |          | 7,7               | 13,5    | 38,5        | 307,5                               |
| II Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                                     |
| ЯБЛОКО                                      | 100       |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
| ЯБЛОКИ Р/П                                  | 113,6     | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
|                                             |           |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 30        |          | 0,5               |         | 1,8         | 9,8                                 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                    | 20        | 16       | 0,3               | 0       | 0,8         | 4,4                                 |
| СВЕКЛА Р/П                                  | 9,38      | 7,5      | 0,1               | 0       | 0,7         | 3,1                                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                            | 4         | 3,36     | 0                 | 0       | 0,3         | 1,4                                 |
| МОРКОВЬ Р/П                                 | 3,75      | 3        | 0                 | 0       | 0,2         | 1,1                                 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ЗЛ Р/П                      | 2         | 2        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                      | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                       | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК БАНКА Р/П                   | 4,5       | 4,5      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОВЯДИНОЙ    | 150       |          | 5,8               | 6,3     | 12,5        | 129,6                               |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                               | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                                |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ р/п                           | 12        | 12       | 2,7               | 0,2     | 5,6         | 34,8                                |

|                                              |         |       |             |             |              |                |
|----------------------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                     | 16,2    | 12,2  | 2,2         | 1,9         | 0            | 25,8           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                             | 5       | 4,2   | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,6            |
| МОРКОВЬ Р/П                                  | 5       | 4     | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,4            |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                       | 2       | 2     | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 108     | 108   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЧЕСНОК Р/П                                   | 0,3     | 0,3   | 0           | 0           | 0,1          | 0,4            |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                        | 0,3     | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,1            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                        | 0,3     | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б        | 5       | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| <b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>                   | 150     |       | 10,8        | 13,4        | 15,0         | 223,6          |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                                | 129,07  | 90,35 | 1,7         | 0,4         | 14,3         | 67,5           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                             | 5       | 4,2   | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,6            |
| МОРКОВЬ Р/П                                  | 5       | 4     | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,4            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б        | 5       | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                       | 4       | 4     | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                        | 0,3     | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЧЕСНОК Р/П                                   | 0,3     | 0,3   | 0           | 0           | 0,1          | 0,4            |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 70      | 50,4  | 8,9         | 9           | 0            | 116,4          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>               | 150     |       | 0,1         | 0,1         | 6,7          | 29,3           |
| ЯБЛОКИ Р/П                                   | 34,05   | 29,96 | 0,1         | 0,1         | 2,8          | 13,7           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 129     | 129   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК р/п                              | 4       | 4     | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| ЛИМОН Р/П                                    | 1       | 0,6   | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ</b> | 30      |       | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,1           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ р/п   | 30      | 30    | 2,3         | 0,2         | 15,1         | 71,0           |
|                                              |         |       | <b>19,5</b> | <b>20,0</b> | <b>51,1</b>  | <b>463,4</b>   |
| <b>Полдник</b>                               |         |       |             |             |              |                |
| <b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>                    | 50      |       | 4,0         | 8,2         | 19,0         | 165,4          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ р/п                | 22      | 22    | 2,3         | 0,3         | 14,9         | 71,3           |
| САХАР ПЕСОК р/п                              | 4       | 4     | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                       | 1/3 шт. | 13,4  | 1,6         | 1,5         | 0,1          | 20,4           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б        | 8       | 8     | 0           | 6,4         | 0,1          | 58,0           |
| ДРОЖЖИ шт р/п                                | 0 шт.   | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                        | 0,2     | 0,2   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                       | 1       | 1     | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>            | 150     |       | 4,1         | 4,5         | 10,7         | 100,9          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п                         | 0,4     | 0,4   | 0           | 0           | 0,2          | 1,0            |
| САХАР ПЕСОК р/п                              | 4       | 4     | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б             | 145     | 145   | 4,1         | 4,5         | 6,6          | 84,4           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 10      | 10    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                              |         |       | <b>8,1</b>  | <b>12,7</b> | <b>29,7</b>  | <b>266,3</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |         |       | <b>35,7</b> | <b>46,6</b> | <b>129,1</b> | <b>1 084,2</b> |



## МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда                       | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ             | 150       |          | 5,1               | 8,6     | 15,7        | 162,0                         |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ Р/П                        | 10        | 9,9      | 1                 | 0,1     | 6,3         | 30,1                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 10        | 10       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 2,9       | 2,9      | 0                 | 0       | 2,8         | 11,3                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5         | 5        | 0                 | 4       | 0           | 36,3                          |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 20        |          | 1,5               | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ          | 20        | 20       | 1,5               | 2       | 14,9        | 83,4                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150       |          | 0,1               |         | 4,3         | 17,9                          |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4,16      | 4,16     | 0                 | 0       | 4,1         | 16,1                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                  | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0       | 0,2         | 1,2                           |
| ЛИМОН Р/П                                | 3         | 1,8      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,6                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 150       | 150      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                          |
|                                          |           |          | 8,6               | 10,8    | 47,5        | 322,5                         |
| II Завтрак                               |           |          |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА                                  | 150       |          | 4,4               | 3,8     | 6,3         | 76,5                          |
| РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ М/Б               | 150       | 150      | 4,4               | 3,8     | 6,3         | 76,5                          |
|                                          |           |          | 4,4               | 3,8     | 6,3         | 76,5                          |
| Обед                                     |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                | 60        |          | 1,0               | 3,1     | 4,6         | 49,8                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                 | 60,75     | 48,6     | 0,9               | 0       | 2,3         | 13,6                          |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 6,32      | 6        | 0,2               | 0       | 0,5         | 2,9                           |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 3         | 3        | 0                 | 0       | 3           | 12,0                          |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ              | 150       |          | 4,6               | 3,9     | 14,4        | 111,3                         |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                 | 16        | 12       | 2,1               | 1,8     | 0           | 25,4                          |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                            | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 5         | 4,2      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,6                           |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 5         | 4        | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,4                           |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,4                           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,1                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                   | 0,08 шт.  | 3,22     | 0,4               | 0,4     | 0           | 4,9                           |

|                                                        |          |       |      |      |       |         |
|--------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|-------|---------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п                           | 11,1     | 11,1  | 1,2  | 0,1  | 7,6   | 36,0    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б                  | 1,7      | 1,7   | 0    | 1,4  | 0     | 12,3    |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 120      |       | 5,5  | 4,7  | 34,9  | 203,5   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ Р/П                       | 51       | 51    | 5,4  | 0,7  | 34,9  | 167,2   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б                  | 5        | 5     | 0    | 4    | 0     | 36,3    |
| ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ                                         | 50       |       | 4,5  | 4,0  | 2,2   | 63,4    |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                                 | 2,5      | 2,5   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                                       | 5        | 4,2   | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,6     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                                  | 0,8      | 0,8   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ПАЧКА Р/П                                | 0,001    | 0,001 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б                           | 31,25    | 22,5  | 4    | 4    | 0     | 52,0    |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                                     | 0,01 шт. | 7,5   | 0,4  | 0    | 1,4   | 7,5     |
| МОРКОВЬ Р/П                                            | 4,63     | 3,7   | 0    | 0    | 0,3   | 1,3     |
| ЧЕСНОК Р/П                                             | 1        | 0,8   | 0,1  | 0    | 0,2   | 1,2     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                            | 150      |       |      |      | 17,4  | 69,7    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П                                 | 15       | 15    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                                        | 18       | 18    | 0    | 0    | 17,5  | 69,6    |
| ЛИМОН Р/П                                              | 0,2      | 0,2   | 0    | 0    | 0     | 0,1     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                          | 157,5    | 157,5 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ                  | 30       |       | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,1    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п               | 30       | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0    |
|                                                        |          |       | 17,9 | 15,9 | 88,6  | 568,8   |
| <b>Полдник</b>                                         |          |       |      |      |       |         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ                 | 50/30    |       | 10,2 | 6,5  | 10,4  | 143,3   |
| САХАР ПЕСОК р/п                                        | 1,9      | 1,9   | 0    | 0    | 1,8   | 7,4     |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ м/б                               | 52,2     | 52,2  | 9,1  | 4,6  | 1,6   | 85,6    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                                  | 0,6      | 0,6   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КРУПА МАННАЯ р/п                                       | 3,8      | 3,8   | 0,4  | 0    | 2,6   | 12,1    |
| САХАР ПЕСОК р/п                                        | 3,2      | 3,2   | 0    | 0    | 3,1   | 12,4    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                                 | 0,03 шт. | 1,3   | 0,2  | 0,1  | 0     | 1,9     |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                                 | 1,5      | 1,5   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                                  | 2,2      | 2,2   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б                               | 2,2 шт.  | 2,2   | 0,1  | 0,6  | 0,1   | 5,3     |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б                       | 12       | 12    | 0,3  | 0,4  | 0,6   | 7,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б                  | 1,1      | 1,1   | 0    | 0,9  | 0     | 8,0     |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п                           | 1,1      | 1,1   | 0,1  | 0    | 0,8   | 3,6     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                          | 12       | 12    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                                  | 0,2      | 0,2   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 150      |       |      |      | 8,7   | 34,6    |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. Р/П             | 0,02 шт. | 3     | 0    | 0    | 2,3   | 9,3     |
| САХАР ПЕСОК р/п                                        | 4,2      | 4,2   | 0    | 0    | 4,1   | 16,3    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                          | 142,5    | 142,5 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ Р/П                               | 0,01 шт. | 3     | 0    | 0    | 2,2   | 9,1     |
|                                                        |          |       | 10,2 | 6,5  | 19,1  | 177,9   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  |          |       | 41,1 | 37,0 | 161,5 | 1 145,7 |



# МЕНЮ

## Ясли 10 часов

### ДЕНЬ 10

| Наименование блюда                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                   |           |          |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                             | 65        |          | 11,1              | 15,6    | 6,9         | 214,1                               |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б                    | 1 шт.     | 40,25    | 4,9               | 4,5     | 0,3         | 61,3                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б          | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б     | 5         | 5        | 0                 | 4       | 0           | 36,3                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                     | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ 50% м/б                    | 10        | 9,09     | 2                 | 2,6     | 0           | 32,1                                |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5         |          |                   | 4,1     |             | 37,4                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б     | 5         | 5        | 0                 | 4,1     | 0           | 37,4                                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                | 150       |          | 4,1               | 4,5     | 10,7        | 100,9                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п                      | 0,4       | 0,4      | 0                 | 0       | 0,2         | 1,0                                 |
| САХАР ПЕСОК р/п                           | 4         | 4        | 0                 | 0       | 3,9         | 15,5                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б          | 145       | 145      | 4,1               | 4,5     | 6,6         | 84,4                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 10        | 10       | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ     | 25        |          | 1,9               | 0,2     | 12,6        | 59,2                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п  | 25        | 25       | 1,9               | 0,2     | 12,5        | 59,2                                |
|                                           |           |          | 17,1              | 24,4    | 30,2        | 411,6                               |
| II Завтрак                                |           |          |                   |         |             |                                     |
| БАНАН                                     | 100       |          | 1,5               | 0,5     | 21,0        | 96,0                                |
| БАНАН Р/П                                 | 142,86    | 100      | 1,5               | 0,5     | 21          | 96,0                                |
|                                           |           |          | 1,5               | 0,5     | 21,0        | 96,0                                |
| Обед                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ          | 60        |          | 1,2               | 5,5     | 4,8         | 73,5                                |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 500 Р/П | 65        | 61,75    | 1,2               | 5,5     | 4,8         | 73,5                                |
| БОРЩ                                      | 150       |          | 3,8               | 3,1     | 10,0        | 83,6                                |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б                  | 16        | 12       | 2,1               | 1,8     | 0           | 25,4                                |
| СВЕКЛА Р/П                                | 28,13     | 22,5     | 0,3               | 0       | 1,9         | 9,2                                 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П                  | 15        | 12       | 0,2               | 0       | 0,6         | 3,3                                 |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                             | 55,71     | 39       | 0,8               | 0,2     | 6,2         | 29,1                                |
| МОРКОВЬ Р/П                               | 7         | 5,6      | 0,1               | 0       | 0,4         | 1,9                                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                          | 7,2       | 6,1      | 0,1               | 0       | 0,5         | 2,4                                 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                        | 0 шт.     | 1,8      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,7                                 |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                    | 3         | 3        | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 115,8     | 115,8    | 0                 | 0       | 0           | 0,0                                 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б                  | 0,01 шт.  | 4,2      | 0,1               | 1,1     | 0,1         | 10,2                                |
| ЧЕСНОК Р/П                                | 0,3       | 0,2      | 0                 | 0       | 0,1         | 0,3                                 |

|                                          |        |       |      |      |       |         |
|------------------------------------------|--------|-------|------|------|-------|---------|
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П                    | 0,3    | 0,2   | 0    | 0    | 0     | 0,1     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        |        | 120   | 2,2  | 5,3  | 14,2  | 113,5   |
| КАРТОФЕЛЬ Р/П                            | 120,71 | 84,5  | 1,6  | 0,3  | 13,4  | 63,1    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п                    | 0,3    | 0,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 5,5    | 5,5   | 0    | 4,4  | 0     | 39,9    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 18     | 18    | 0,5  | 0,6  | 0,8   | 10,5    |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                 |        | 60    | 14,6 | 3,2  | 1,0   | 91,6    |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ Р/П            | 93     | 93    | 14,4 | 0,8  | 0     | 65,0    |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П                         | 5      | 4,2   | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,6     |
| МОРКОВЬ Р/П                              | 5      | 4     | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,4     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 13     | 13    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П                   | 3      | 3     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЧЕСНОК Р/П                               | 0,4    | 0,2   | 0    | 0    | 0,1   | 0,3     |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П                       | 0 шт.  | 1,6   | 0,1  | 0    | 0,3   | 1,6     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б    | 3      | 3     | 0    | 2,4  | 0     | 21,7    |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  |        | 150   | 0,1  | 0,1  | 6,7   | 29,3    |
| ЯБЛОКИ Р/П                               | 34,05  | 29,96 | 0,1  | 0,1  | 2,8   | 13,7    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 129    | 129   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 4      | 4     | 0    | 0    | 3,9   | 15,5    |
| ЛИМОН Р/П                                | 1      | 0,6   | 0    | 0    | 0     | 0,2     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ    |        | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,1    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п | 30     | 30    | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0    |
|                                          |        |       | 24,2 | 17,4 | 51,8  | 462,6   |
| <b>Полдник</b>                           |        |       |      |      |       |         |
| ВАФЛИ                                    |        | 30    | 0,8  | 1,0  | 23,2  | 106,2   |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ р/п   | 30     | 30    | 0,8  | 1    | 23,2  | 106,2   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                            |        | 150   | 4,2  | 4,5  | 11,7  | 104,9   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 10     | 10    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П                  | 0,5    | 0,5   | 0,1  | 0    | 0,2   | 1,2     |
| САХАР ПЕСОК р/п                          | 5      | 5     | 0    | 0    | 4,9   | 19,4    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б         | 145    | 145   | 4,1  | 4,5  | 6,6   | 84,4    |
|                                          |        |       | 5,0  | 5,5  | 34,9  | 211,1   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |        |       | 47,8 | 47,8 | 137,9 | 1 181,3 |