

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко»



# МЕНЮ

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ**  
**для организации питания дошкольников**  
**от 1,5 до 3-х лет**  
(с 10-ти часовым режимом пребывания)

**МЕНЮ**

если 10 часов

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,0	7,2	14,0	141,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,5	4,2	10,0	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>6,6</b>	<b>11,4</b>	<b>33,8</b>	<b>265,1</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200		8,6	12,8	11,5	195,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	48,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
КОТЛЕТА РЫБНЫЕ	50		10,0	8,2	5,6	134,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ )	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60	53,16	8,2	0,5	0	37,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,7	6,2	22,2	155,4
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.25	0.25	0.1	0	0.1	0.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0.3	12.7	61.2
			<b>23,4</b>	<b>27,5</b>	<b>61,8</b>	<b>586.1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	3,1	12,9	91,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ФРУКТ		100	0,7	0,5	18,5	84,6
ГРУША	200	180	0,7	0,5	18,5	84,6
			<b>5,9</b>	<b>3,8</b>	<b>46,5</b>	<b>247,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,4</b>	<b>42,8</b>	<b>152,0</b>	<b>1 141,4</b>

## МЕНЮ

ясли 10 часов

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		130	23,5	17,4	22,2	339,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	28,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9.0% ЖИРНОСТИ	115	115	20,1	10,1	3,4	188,6
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/6 шт	6,72	0,9	0,8	0	10,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			23,5	17,4	31,9	378,4
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250	1,8	8,5	12,3	138,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ		50/50	8,1	5,9	8,0	117,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,2	6,0	20,7	149,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7



СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>15,1</b>	<b>20,7</b>	<b>63,4</b>	<b>504,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
КАКАО- НАПИТОК		150	4,5	4,9	14,8	121,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ФРУКТ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>7,6</b>	<b>5,3</b>	<b>37,4</b>	<b>230,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,7</b>	<b>43,5</b>	<b>142,6</b>	<b>1 156,1</b>

**МЕНЮ**

ясли 10 часов

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		155	5,5	9,0	12,4	153,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,5	4,2	10,0	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>7,1</b>	<b>13,2</b>	<b>32,2</b>	<b>277,3</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	2,7	8,5	10,7	133,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	20	14	0,3	0,1	2,2	10,5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		100	10,4	14,1	13,6	222,3
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ )	1/6 шт	6,72	0,9	0,8	0	10,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	36,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			15,1	22,9	46,7	455,9
<b>ПОЛДНИК</b>						
СНЕЖОК		100				
СНЕЖОК	100	100	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ФРУКТ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			3,8	3,4	43,3	221,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,5</b>	<b>39,6</b>	<b>132,0</b>	<b>996,0</b>

## МЕНЮ

ясли 10 часов

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	7,7	10,0	4,9	141,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,00 шт	40,25	4,9	4,5	0,3	67,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,6	3,1	28,2	155,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25	3,6	2,8	10,0	80,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>14,9</b>	<b>15,9</b>	<b>43,1</b>	<b>377,2</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	2,1	8,5	7,8	120,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	9,9	11,3	24,6	239,4
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2



ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
			<b>14,0</b>	<b>20,1</b>	<b>54,8</b>	<b>45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	7
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	4
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	
			<b>5,7</b>	<b>2,9</b>	<b>29,4</b>	<b>19</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,1</b>	<b>39,0</b>	<b>137,2</b>	<b>106</b>

# МЕНЮ

## ясли 10 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155		5,4	9,0	13,7	157,4
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10				9,8	39,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,5	4,2	10,0	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>6,9</b>	<b>13,2</b>	<b>33,5</b>	<b>281,4</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	250		4,7	7,3	12,3	133,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	40	20	3,1	0,2	0	14,0
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		5,6	12,2	0,2	133,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,6	0,2	126,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125		3,1	8,3	8,6	122,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	6
			<b>15,4</b>	<b>28,1</b>	<b>43,5</b>	<b>48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,4	4,7	15,2	12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	7
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	4
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	4
			<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>40,1</b>	<b>23</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,9</b>	<b>46,7</b>	<b>127,0</b>	<b>105</b>

## МЕНЮ

ясли 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155		5,8	7,3	17,2	156,9
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10				9,8	39,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,5	4,1	10,0	83,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>7,3</b>	<b>11,4</b>	<b>37,0</b>	<b>279,8</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,5	44,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	104	0,5	0,1	10,5	44,7
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,5</b>	<b>44,7</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		8,4	14,2	8,9	200,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180		0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50		10,9	1,3	12,9	106,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ )	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60	53,16	8,2	0,5	0	37,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,3	6,8	23,1	167,0
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8



ЧАЙ С САХАРОМ	180/10				9,8	39,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>24,6</b>	<b>22,6</b>	<b>67,4</b>	<b>574,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ФРУКТ	210		1,9	0,6	26,5	121,0
БАНАН	210	126	1,9	0,6	26,5	121,0
			<b>7,2</b>	<b>4,1</b>	<b>54,1</b>	<b>283,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,6</b>	<b>38,2</b>	<b>169,0</b>	<b>1 182,8</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	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155		5,5	7,7	12,9	143,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	10	10	1,2	0,6	6	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		1,6	8,4	10,1	122,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>7,2</b>	<b>16,1</b>	<b>32,8</b>	<b>304,6</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/БУЛЬОНЕ	200		1,6	7,1	12,3	119,2
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	50/50		8,1	5,9	8,0	117,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100		3,3	8,5	20,7	171,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>15,0</b>	<b>21,8</b>	<b>63,4</b>	<b>507,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
СНЕЖОК		100				
СНЕЖОК	100	100	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>3,4</b>	<b>2,8</b>	<b>47,3</b>	<b>230,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,1</b>	<b>40,8</b>	<b>153,4</b>	<b>1 085,3</b>

# МЕНЮ

ясли 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"	100		5,3	8,9	13,9	156,9
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	15,2
ПШЕНО	5	5	0,6	0,1	3,4	17,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,5	4,2	10,0	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>6,9</b>	<b>13,1</b>	<b>33,7</b>	<b>281,0</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,8	7,3	19,3	166,4
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫИ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
ЛУК РЕПЧАТЫИ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50		8,6	13,5	5,6	176,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
ЛУК РЕПЧАТЫИ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ )	1/6 шт	6,72	0,9	0,8	0	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПОДЛИВОЙ	130		6,2	7,8	30,0	214,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,1
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6



ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	115,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180/10</b>			<b>9,7</b>	<b>38,7</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>22,6</b>	<b>28,9</b>	<b>77,3</b>	<b>657,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>180</b>	<b>2,9</b>	<b>3,1</b>	<b>12,9</b>	<b>91,6</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,6	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	59,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ФРУКТ</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>6,7</b>	<b>3,8</b>	<b>49,0</b>	<b>258,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,7</b>	<b>45,9</b>	<b>169,8</b>	<b>1 239,1</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	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		100	23,4	17,8	39,6	412,1
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	115	115	20,1	10,1	3,4	188,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ )	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫИ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			<b>23,5</b>	<b>17,8</b>	<b>49,4</b>	<b>451,4</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,1	8,5	7,8	120,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ		150	9,7	11,1	29,7	256,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	5,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2

			13,8	19,9	59,9	476,7
<b>ПОЛДНИК</b>						
КАКАО- НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,5	4,9	16,7	128,8
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ФРУКТ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>8,3</b>	<b>5,6</b>	<b>52,8</b>	<b>295,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,1</b>	<b>43,4</b>	<b>172,0</b>	<b>1 266,9</b>

**МЕНЮ**

ясли 10 часов

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155		5,4	9,0	13,7	157,4
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	57,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30		3,6	2,8	10,0	80,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>9,1</b>	<b>11,8</b>	<b>33,5</b>	<b>277,2</b>
<b>2 завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБУЛЬОНЕ	250		1,6	7,1	12,3	119,2
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200		10,8	11,7	9,8	188,2
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2



			14,4	19,1	44,5	407,3
<b>ПОЛДНИК</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1.5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ФРУКТ		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			5,7	5,5	37,1	244,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			29,7	36,5	125,0	971,6