



Утверждаю
директор

МБОУ Сосновская С.С.
Кузнецова

10/30

**Примерное 10-ти дневное меню
(возрастная группа 1,5 до 3-х лет)**

с. Сосновка

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 170/5	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 120/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	КАБАЧКОВАЯ ИКРА 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КУКУРУЗА КОНС. 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ) 5		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/70		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150
			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20						
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150						
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ОВОЩНОЙ 120	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	МАНДАРИН 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 120
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 120/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150/5	БОРЩ СИБИРСКИЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 150/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/5
ПТИЦА ТУШЕНАЯ 50	КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ 50/40	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 160	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 120
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 110	ГАРНИР СЛОЖНЫЙ РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 100	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 100	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 100	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 20
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
			КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 150			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			
Полдник									
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ПРЯНИКИ 20	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 30	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД 30	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 30	ВАФЛИ 20	ХАЧАПУРИ С СЫРОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	РЯЖЕНКА 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 170	АЦИДОФИЛИН 180	НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЙОГУРТ 150	АЦИДОФИЛИН 150
	ЯБЛОКО 120			ГРУША СВЕЖАЯ 120					
Ужин									

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180/80	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180/10	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	САЙРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ / ЛОСОСЬ КОНС. 70	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 150
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ) 5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ) 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	БАТОН 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ЯБЛОКО 100
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/15/7		



Утверждаю
Директор
Кузьминцева М.В.

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160		5,3	5,4	24,9	168,2
КРУПА МАННАЯ 44,25	24,5	24,5	2,4	0,2	16,8	78,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	96	96	2,8	1	4,5	37,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН 49,0	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	11	10	2,3	3	0	36,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,1	3,1	12,1	90,1
КАКАО 680,0	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК 60,65	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	92	92	2,6	2,8	4,2	53,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			12,3	11,7	46,8	342,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40		0,3	4,1	1,1	42,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	45,6	36,4	0,3	0	0,9	5,1
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4	4	0	4	0	36,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	3,2	2,7	0	0	0,2	1,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	120/15		3,3	2,3	9,5	71,7
КАРТОФЕЛЬ 34,72	37,7	25,4	0,5	0,1	4	19,0
КРУПА ГОРОХ 51,75	10,2	10,2	2,2	0,2	4,8	29,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ 48,02	6,5	5,1	0,1	0	0,4	1,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,7	91,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	13,7	10,3	1,8	1,6	0	21,8
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	50		11,8	12,5	1,3	166,6
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	90,9	65,4	11,5	11,6	0	151,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		110	3,4	1,7	12,0	77,6
МОРКОВЬ 48,02	28,4	22	0,3	0	1,5	7,5
КАРТОФЕЛЬ 34,72	32,6	22	0,4	0,1	3,5	16,4
ФАСОЛЬ консерв. 89,0	7,3	7,3	1,5	0,1	3,3	21,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	27,5	22	0,4	0	1	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	18,3	18,3	0,5	0,2	0,9	7,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		150	0,7		20,3	85,6
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) 280,0	11,6	11,6	0,6	0	5,7	26,1
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ 550,0	18,7	18,7	0,1	0	14,6	59,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100,0	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			21,5	20,9	56,9	504,8
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	4,3	3,1	18,9	120,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	19,5	19,5	2	0,3	13,2	63,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
САХАР ПЕСОК 60,65	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,07 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	5,6	5,6	0,2	0,1	0,3	2,1
ТВОРОГ	8,9	8,9	1,3	1,6	0,2	20,4
ДРОЖЖИ 1400,0	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН 900,0	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	1,5	7,0	58,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	150	150	4,4	1,5	7	58,2
			8,7	4,6	25,9	179,0
Ужин						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180/80	21,3	18,3	38,9	405,9
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	120,6	90,4	16,3	14,1	0	191,2
КАРТОФЕЛЬ 34,72	334,9	226,1	4,4	0,9	35,8	168,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	20,2	17	0,2	0	1,4	6,8
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	2,3	2,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ 48,02	22,6	17,5	0,2	0	1,2	5,9
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	3,5	1,1	13,9	78,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	1,8	1,8	0,4	0	0,8	4,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	108	108	3,1	1,1	5	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			27,9	19,7	72,9	579,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,9	57,0	212,6	1 648,4

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5.3	5.4	24.9	168.2	12.95	17.30	0.03	0.12	0.02	0.74	0.08	0.10	0.31	110.34	15.32	93.70	0.34	173.13	0.00	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	9.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.33	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	0.02	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	12.1	90.1	8.28	0.16	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	0.10	98.92	18.54	78.03	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	340	12.2	11.7	46.8	342.3	30.03	26.96	0.09	0.67	0.06	0.77	0.08	0.24	0.76	301.86	44.16	239.53	1.31	374.07	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	4.1	1.1	42.1	0.00	0.04	0.01	3.75	0.00	1.73	0.00	0.01	0.08	9.13	5.44	16.78	0.39	56.05	1.17	0.01	0.00	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	120/15	3.3	2.3	9.5	71.7	0.00	0.00	0.08	3.05	0.11	0.16	0.00	0.00	0.00	25.42	19.32	70.67	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	50	11.8	12.5	1.3	166.6	56.84	1.09	0.04	0.48	0.06	0.13	0.00	0.10	4.06	14.77	11.34	101.00	0.99	134.57	4.41	0.00	0.00	301	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	3.4	1.7	12.0	77.6	3.40	8.05	0.07	6.76	0.45	0.20	0.02	0.07	0.70	55.30	24.74	76.73	1.06	319.74	2.89	0.00	0.00	338	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0.7	0.0	20.3	85.6	0.00	1.38	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.03	0.31	25.14	12.81	18.28	0.47	206.35	0.37	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	9.90	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.20	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	21.5	20.8	56.9	504.8	60.24	20.46	0.26	14.22	0.68	2.88	0.02	0.23	5.35	135.16	79.35	309.56	5.08	757.51	10.52	0.01	0.00		
Полдник																								
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.3	3.1	18.9	120.8	22.61	15.55	0.04	0.03	0.02	0.27	0.07	0.06	0.32	22.93	6.26	45.40	0.34	55.51	0.94	0.00	0.00	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	1.5	7.0	58.2	4.50	0.00	0.02	0.18	0.00	0.00	0.00	0.14	0.12	158.10	16.80	115.20	0.12	219.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	8.7	4.6	25.9	179.0	27.11	15.55	0.06	0.21	0.02	0.27	0.07	0.20	0.44	181.03	23.06	160.60	0.46	274.51	0.94	0.00	0.00		
Ужин																								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/80	21.3	18.3	38.9	405.9	72.32	34.01	0.26	20.66	0.37	2.35	0.00	0.26	5.97	49.21	73.06	275.64	4.44	1 673.74	19.52	0.00	0.00	22	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.5	1.1	13.9	78.7	3.24	0.49	0.01	0.20	0.00	0.00	0.00	0.12	0.20	131.82	21.41	96.29	1.42	203.29	0.00	0.00	0.00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	18.24	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.62	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	18	2012
Итого за прием пищи:	480	27.8	19.6	72.9	579.3	75.56	52.74	0.33	20.86	0.37	3.13	0.00	0.40	6.79	190.23	107.67	405.53	6.66	1 928.63	19.52	0.01	0.00		
Всего за день:		70.8	56.7	212.5	1 648.4	192.94	115.91	0.75	37.96	1.13	7.05	0.17	1.08	13.44	815.28	258.24	1 122.22	14.91	3 454.72	40.98	0.02	0.00		



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5		7,3	6,4	35,1	227,2
КРУПА ПШЕНО 54,75	43,8	43,4	4,9	1,2	29,7	148,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,6	54,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	82	82	2,4	0,8	3,8	31,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН "НАРЕЗНОЙ" 65,0	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,4	0,7	11,3	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК 60,65	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	75	75	2,2	0,8	3,5	29,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			14,4	10,4	61,1	396,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30		0,4	2,5	3,2	36,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	18,8	15	0,3	0	0,7	4,1
ЯБЛОКИ 220,77	8,5	7,5	0	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ 48,02	6,2	4,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
САХАР ПЕСОК 60,65	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	150		5,2	8,0	5,4	117,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,2	0,9	0,2	11,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	36,6	29,3	0,5	0	1,4	8,0
КАРТОФЕЛЬ 34,72	26	17,6	0,4	0,1	2,8	13,2
МОРКОВЬ 48,02	7,6	5,9	0,1	0	0,4	2,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) 1200,0	2,4	1,8	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,1	117,1	0	0	0	0,0

КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	31,53	22,7	4	4,1	0	52,4
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ		50/40	8,7	3,9	9,8	110,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ 258,0	47,3	41,9	6,5	0,4	0	29,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	7,7	6,4	0,1	0	0,5	2,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,1 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	9,2	9,2	0,7	0,1	4,5	21,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	12,2	12,2	0,4	0,4	0,6	7,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	6,1	6,1	0,7	0,1	4,2	19,8
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,1	38,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,1	0,6	0,1	7,6
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУЩЕННЫЕ		100	2,8	6,9	27,6	183,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,9	76,9	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ 48,02	27,4	20,5	0,3	0	1,4	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 33,8	6,4	5,4	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
РИС 53,12	36,3	35,9	2,4	0,4	25,8	115,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) 150,0	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,3	16,5	79,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100,0	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			19,7	21,6	79,9	597,7
Полдник						
ПРЯНИКИ		20	1,2	0,9	15,0	73,2
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ 250,0	20	20	1,2	0,9	15	73,2
РЯЖЕНКА		180	5,1	4,4	7,3	94,3
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7,4	94,3
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ 220,77	136,4	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			6,8	5,8	34,1	223,9
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ		180	8,1	11,0	18,5	207,7
ОВОЩИ СВ/МОР 178,75	15,9	15,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,1	2,1	0	2	0	18,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	254,1	203,3	3,6	0,2	9,3	55,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	6	6	0	4,9	0	43,6
МОРКОВЬ 48,02	15,9	12,3	0,2	0	0,8	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	10,6	8,9	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК 60,65	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	30,1	21,67	3,8	3,9	0	50,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	18,1	88,3
ШИПОВНИК СУХОЙ 230,0	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК 60,65	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			10,2	11,3	46,3	341,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,6	49,2	231,5	1 602,7

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	7.3	6.4	35.1	227.2	13.10	28.12	0.15	0.10	0.02	1.25	0.08	0.11	0.60	102.77	42.28	155.45	1.27	212.42	1.95	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	0.02	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	14.25	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.49	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	0.7	11.3	61.2	2.25	0.96	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	0.07	0.13	84.50	11.91	63.95	0.19	119.04	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	365	14.4	10.4	61.2	396.2	24.15	43.33	0.22	0.26	0.05	1.28	0.08	0.23	1.24	282.17	67.89	296.10	2.16	381.06	3.03	0.00	0.00		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0.4	2.5	3.2	36.7	0.00	0.09	0.00	3.10	0.10	1.14	0.00	0.01	0.15	10.79	4.40	7.58	0.35	58.28	0.84	0.00	0.00	41	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	150	5.2	8.0	5.4	117.4	30.32	2.76	0.05	7.47	0.17	0.22	0.06	0.06	1.85	32.21	16.11	61.65	0.88	233.85	4.13	0.00	0.00	84	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ	50/40	8.7	3.9	9.8	110.9	46.64	8.35	0.05	0.40	0.04	1.02	0.09	0.06	0.63	37.40	25.16	111.59	0.62	233.56	65.27	0.00	0.00	9/7	2011
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	100	2.8	6.9	27.6	183.9	9.69	26.22	0.03	0.63	0.43	1.46	0.08	0.03	0.64	19.11	24.66	62.68	0.59	87.40	1.69	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.42	0.00	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	13.20	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.22	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	19	2012
Итого за прием пищи:	560	19.7	21.6	79.9	597.7	86.65	50.62	0.18	11.60	0.74	4.72	0.23	0.19	3.49	112.69	78.59	274.82	3.88	668.50	74.17	0.00	0.00		
Полдник																								
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	7.76	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00		2008
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	14.40	0.00	0.03	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	0.14	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	401	2012
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	0.96	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	0.36	19.20	9.60	13.20	2.64	333.60	2.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	320	6.7	5.8	34.1	223.9	14.40	8.72	0.09	12.22	0.04	0.76	0.00	0.18	0.62	211.12	31.56	155.68	2.94	610.60	18.60	0.00	0.00		
Ужин																								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	180	8.1	11.0	18.5	207.7	28.74	1.90	0.09	38.15	0.32	1.31	0.09	0.13	2.74	100.93	40.40	105.06	2.46	499.95	8.72	0.00	0.00	346	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	18.1	88.3	0.00	1.12	0.01	72.00	0.14	0.00	0.00	0.04	0.18	17.19	4.37	2.75	0.49	9.84	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	9.12	0.02	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.25	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	18	2012
Итого за прием пищи:	380	10.2	11.3	46.4	342.0	28.74	12.14	0.12	110.15	0.46	1.70	0.09	0.18	3.17	122.26	50.71	122.93	3.31	535.59	8.72	0.00	0.00		
Всего за день:		51.5	49.2	231.6	1 602.7	153.94	115.01	0.62	136.23	1.29	8.46	0.40	0.79	8.62	735.24	232.75	856.53	13.69	2 315.75	105.52	0.00	0.00		



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/30		17,1	24,7	33,7	429,6
ТВОРОГ	96,4	96,4	14,1	16,9	2,6	220,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ 44,25	10,3	10,3	1,1	0,1	7,1	32,9
САХАР ПЕСОК 60,65	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,14 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) 280,0	14,1	14,1	0,3	0,1	9	38,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,1	4,1	0,1	0,6	0,1	8,1
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	12,8	12,8	0,4	0,4	0,6	7,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,8	12,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН 49,0	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	1,4	14,7	86,7
КАКАО 680,0	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК 60,65	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	110,4	110,4	3,2	1,1	5,1	42,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			22,5	26,3	58,2	563,9
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	120		1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН 100,0	171,4	120	1,8	0,6	25,2	115,2
			1,8	0,6	25,2	115,2
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30		0,7	2,0	1,5	26,8
ПОМИДОРЫ В С/С 85,0	25	25	0,3	0	0,6	3,5
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 95,0	25	25	0,2	0	0,4	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	2	1,7	0	0	0,1	0,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 112,0	7,5	4,9	0,2	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5		4,6	6,9	8,5	115,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	22,7	18,2	0,3	0	0,9	4,9
КАРТОФЕЛЬ 34,72	22,4	15,1	0,3	0,1	2,4	11,3

РИС 63,75	6,1	6	0,4	0,1	4,3	19,4
МОРКОВЬ 48,02	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0	0,0
КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	26,1	18,8	3,3	3,4	0	43,4
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	9,1	8,5	1,5	121,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	64,7	48,5	8,7	7,6	0	102,5
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА		100	10,7	0,8	22,4	139,2
КРУПА ГОРОХ 51,75	48,3	48	10,7	0,8	22,4	139,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,1	0,1	20,3	83,4
ЯБЛОКИ 220,77	34,1	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	18	18	0	0	17,5	69,6
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,4	76,8
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	40	40	2,5	0,5	15,3	76,8
			27,8	18,8	69,6	562,9
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		30	2,2	4,4	20,2	128,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	16,1	16,1	1,6	0,2	11	52,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
САХАР ПЕСОК 60,65	8,6	8,6	0	0	8,3	33,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,02 шт.	0,8	0,1	0,1	0	1,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,02 шт.	0,8	0,1	0,1	0	1,3
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	6	6	0,2	0,1	0,3	2,3
СОДА 75,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН 900,0	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,5	1,8	8,8	73,3
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	189	189	5,5	1,8	8,8	73,3
			7,7	6,2	29,0	202,1
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	5,5	4,6	18,6	136,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА 64,50	18	17,8	2,1	0,6	9,9	53,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	112,6	112,6	3,3	1,1	5,2	43,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК 60,65	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	1,4	14,7	86,7
КАКАО 680,0	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК 60,65	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	110,4	110,4	3,2	1,1	5,1	42,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,2	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
			11,2	10,3	45,5	318,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,0	62,2	227,5	1 762,5

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/30	17.1	24.7	33.7	429.6	101.51	11.00	0.08	0.26	0.12	1.56	0.20	0.23	0.47	159.78	28.08	218.79	1.08	276.58	2.61	0.02	0.02	225	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	9.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.33	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	1.4	14.7	86.7	3.31	0.20	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.10	0.12	122.46	22.25	98.93	0.57	197.92	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	350	22.4	26.3	58.1	563.9	104.82	20.70	0.12	0.39	0.12	1.56	0.20	0.34	0.92	286.84	57.13	335.52	2.05	501.70	3.33	0.02	0.02		
II Завтрак																								
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1.8	0.6	25.2	115.2	0.00	2.40	0.05	12.00	0.03	0.00	0.00	0.06	0.72	9.60	50.40	33.60	0.72	417.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	120	1.8	0.6	25.2	115.2	0.00	2.40	0.05	12.00	0.03	0.00	0.00	0.06	0.72	9.60	50.40	33.60	0.72	417.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0.7	2.0	1.5	26.8	0.00	0.19	0.03	4.02	0.00	0.90	0.00	0.02	0.13	10.61	9.65	16.17	0.45	115.58	0.05	0.00	0.00	30	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4.6	6.9	8.5	115.6	17.65	6.68	0.04	4.99	0.15	1.41	0.00	0.05	1.56	24.37	15.68	56.57	0.73	188.08	3.27	0.00	0.00	94	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9.1	8.5	1.5	121.1	44.19	1.29	0.02	0.01	0.01	0.28	0.00	0.06	1.85	9.98	9.42	77.53	1.09	167.27	4.08	0.00	0.00	278	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	100	10.7	0.8	22.4	139.2	0.00	21.46	0.29	0.00	0.00	4.37	0.00	0.06	0.85	42.78	38.45	98.31	3.05	351.05	2.45	0.01	0.00	340	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.1	20.3	83.4	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.19	0.00	0.01	0.07	9.87	3.32	2.97	0.59	84.33	0.60	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.00	15.16	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.38	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	19	2012
Итого за прием пищи:	535	27.7	18.6	69.5	562.9	61.84	45.02	0.44	11.42	0.16	7.15	0.00	0.23	4.84	108.05	93.44	305.55	7.31	1 000.31	10.45	0.01	0.00		
Полдник																								
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	30	2.2	4.4	20.2	128.8	17.28	11.54	0.02	0.01	0.02	0.38	0.10	0.02	0.17	10.39	3.28	20.88	0.21	32.63	0.57	0.00	0.00	483	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	1.8	8.8	73.3	5.67	0.00	0.03	0.23	0.00	0.00	0.00	0.18	0.15	199.21	21.17	145.15	0.15	275.94	0.00	0.01	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	210	7.7	6.2	29.0	202.2	22.95	11.54	0.05	0.24	0.02	0.38	0.10	0.20	0.32	209.60	24.45	166.03	0.36	308.57	0.57	0.01	0.00		
Ужин																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.5	4.6	18.6	136.9	10.22	9.86	0.07	0.14	0.02	1.26	0.05	0.14	0.69	123.18	44.85	134.76	1.23	232.75	0.59	0.00	0.00		2004
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	1	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	1.4	14.7	86.7	3.31	0.20	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.10	0.12	122.46	22.25	98.93	0.57	197.92	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	11.40	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.31	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	18	2012
Итого за прием пищи:	390	11.1	10.3	45.5	318.5	23.03	21.46	0.11	0.27	0.06	1.86	0.13	0.26	1.12	251.42	74.53	253.54	2.26	463.67	0.59	0.00	0.00		
Всего за день:		70.8	62.0	227.3	1 762.6	212.64	101.12	0.77	24.32	0.39	10.95	0.43	1.09	7.92	865.51	299.95	1 094.24	12.70	2 691.85	14.94	0.04	0.02		



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85		7,2	13,9	1,5	158,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 9,0	1,5 шт.	52,5	6,5	5,8	0,4	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИР. 90,0	23	23	0,7	0,8	1,1	13,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	5	5	0	4	0	36,3
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	30		0,6	2,6	2,2	34,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ 80,0	31,7	30	0,6	2,6	2,2	34,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ 980,0	11	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН 49,0	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,4	0,7	11,3	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК 60,65	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	75	75	2,2	0,8	3,5	29,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			14,1	24,5	24,8	375,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ 100,0	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30		0,5	1,2	2,4	22,6
СВЕКЛА 55,0	20	15	0,2	0	1,3	6,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ 112,0	11,5	7,5	0,2	0	0,5	2,9
ЯБЛОКИ 220,77	6,14	5,4	0	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150		7,1	4,5	22,4	162,2
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	16,7	12	2,1	2,1	0	27,7
КАРТОФЕЛЬ 34,72	115,4	77,9	1,6	0,3	12,3	58,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	15	12	0,2	0	0,6	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ 48,02	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СВЕКЛА 42,12	31,9	24,7	0,4	0	2,1	10,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	3,3	3,3	0	0	0	0,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 990,0	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК 195,0	1,5	1,3	0,1	0	0,4	1,8
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ФАСОЛЬ консерв. 89,0	12	12	2,4	0,2	5,4	34,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,1	0,7	0,2	9,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		60	9,4	10,2	9,3	166,9
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	58,67	44	8	6,8	0	93,0
БАТОН 49,0	11	11	0,9	0,1	5,2	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4	4	0	3,2	0	29,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		100	3,9	2,7	23,7	134,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В/С яич. 71,25	35	35	3,9	0,7	23,7	116,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,7	2,4	3,8	40,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
МОРКОВЬ 48,02	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	0,75	0,75	0	0,6	0	5,4
САХАР ПЕСОК 60,65	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,8	79,2
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	40	40	2,6	0,5	15,8	79,2
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		150	0,3		20,9	84,4
АССОРТИ КОМПОТ 118,0	54,7	54,7	0,3	0	11,3	46,5
САХАР ПЕСОК 60,65	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94,5	94,5	0	0	0	0,0
			24,5	21,5	98,3	689,7

Полдник

БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	4,2	3,2	18,0	117,2
МУКА ПШЕНИЧ. ВЫСШ.СОРТ 65,0	19,5	19,5	2	0,3	13,2	63,1
МУКА ПШЕНИЧ. ВЫСШ.СОРТ 65,0	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
САХАР СВЕКЛОВИЧ. 93,0	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 9,0	2,8 шт.	2,45	0,3	0,3	0	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИР. 90,0	5,7	5,7	0,2	0,2	0,3	3,3
ТВОРОГ	8,8	8,8	1,3	1,6	0,2	20,2
ДРОЖЖИ 1850,0	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН 900,0	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 9,0	0,4 шт.	0,35	0	0	0	0,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,1	0,1	18,3	74,7
ЯБЛОКИ 220,77	21,3	18,7	0,1	0,1	1,7	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	17,1	17,1	0	0	16,6	66,2
			4,3	3,3	36,3	191,9

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		80	12,0	7,5	16,0	179,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	5,4	5,4	0,4	0	2,6	12,4

РЫБА ЛОСОСЬ ФИЛЕ 420,0	72,8	48,8	9	2,6	0	60,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	19,2	19,2	0,6	0,2	0,9	7,5
РИС 63,75	10,7	10,6	0,7	0,1	7,6	34,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	17,6	14,9	0,2	0	1,2	5,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,14 шт.	4,7	0,6	0,5	0	7,2
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		100	2,4	3,1	19,0	113,6
КАРТОФЕЛЬ 34,72	177,78	120	2,3	0,5	19	89,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,8	1,5	23,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ 48,02	2,32	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	0,71	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		180	0,3		25,1	101,4
АССОРТИ КОМПОТ 118,0	65,6	65,6	0,3	0	13,6	55,8
САХАР ПЕСОК 60,65	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,4	113,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,2	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
			16,9	12,6	73,8	475,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,4	62,0	245,3	1 784,6

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7.2	13.9	1.5	158.7	318.42	0.00	0.00	0.03	0.06	0.15	1.25	1.30	0.19	0.11	49.13	7.62	98.57	1.09	108.43	12.57	0.02	0.02	215	2012
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.00	0.15	0.01	0.84	0.05	0.00	0.00	0.02	0.10	11.07	4.05	9.99	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	0.02	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	1	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	9.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.33	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	0.7	11.3	61.2	2.25	0.96	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	0.07	0.13	84.50	11.91	63.95	0.19	119.04	0.00	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	300	14.1	24.5	24.9	375.8	338.97	10.61	0.09	1.06	0.27	1.39	1.38	0.33	0.69	237.90	33.88	241.26	1.98	358.72	13.29	0.02	0.02			
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00			
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0.5	1.2	2.4	22.6	0.00	0.30	0.01	1.18	0.00	0.64	0.00	0.01	0.08	7.54	4.97	11.33	0.37	68.27	1.21	0.00	0.00	34	2012	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	7.1	4.5	22.4	162.2	14.92	17.38	0.13	11.79	0.19	0.50	0.01	0.11	1.98	67.68	43.16	137.84	2.24	749.72	7.86	0.00	0.00	75	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9.4	10.2	9.3	166.9	42.80	9.30	0.05	0.00	0.02	0.34	0.06	0.06	1.86	7.60	12.10	80.24	1.21	166.36	3.66	0.00	0.00	282	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3.9	2.7	23.7	134.3	4.75	23.45	0.05	0.00	0.01	0.06	0.04	0.03	0.34	19.68	5.93	34.79	0.68	46.81	1.51	0.01	0.01	204	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.7	2.4	3.8	40.1	5.71	1.63	0.01	1.75	0.11	0.18	0.04	0.01	0.15	8.50	5.80	9.57	0.23	80.80	0.89	0.00	0.00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.00	15.16	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	11.60	18.80	60.00	1.56	94.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.3	0.0	20.9	84.4	0.00	0.00	0.01	0.88	0.02	0.00	0.00	0.02	0.16	9.91	3.81	8.87	0.00	100.67	0.00	0.00	0.00	347	2011	
Итого за прием пищи:	580	24.5	21.6	98.2	689.5	68.18	67.22	0.33	15.60	0.35	1.72	0.15	0.27	5.05	132.51	94.57	342.64	6.29	1 306.63	15.13	0.01	0.01			
Полдник																									
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.2	3.2	18.0	117.2	23.09	14.73	0.02	0.03	0.03	0.24	0.07	0.06	0.30	22.93	6.06	43.81	0.38	53.45	1.42	0.00	0.01	479	2008	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.1	18.3	74.7	0.00	0.15	0.01	0.75	0.00	0.12	0.00	0.00	0.05	9.32	2.75	1.85	0.37	52.97	0.37	0.00	0.00	438	2008	
Итого за прием пищи:	200	4.2	3.2	36.3	191.9	23.09	14.88	0.03	0.78	0.03	0.36	0.07	0.06	0.35	32.25	8.81	45.66	0.75	106.42	1.79	0.00	0.01			
Ужин																									
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	12.0	7.5	16.0	179.7	66.41	13.87	0.16	0.86	0.03	1.96	8.05	0.11	2.33	38.14	24.80	140.23	0.77	248.33	26.02	0.00	0.00	84	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2.4	3.1	19.0	113.6	6.27	18.00	0.11	9.60	0.01	0.19	0.05	0.07	1.25	11.14	24.84	63.14	1.09	682.10	6.00	0.00	0.00	333	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	1.5	23.4	0.00	0.84	0.00	0.60	0.04	0.80	0.00	0.01	0.08	2.84	2.44	4.02	0.10	32.44	0.40	0.00	0.00	364	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.3	0.0	25.1	101.4	0.00	0.00	0.01	1.05	0.02	0.00	0.00	0.03	0.19	11.89	4.57	10.63	0.00	120.74	0.00	0.00	0.00	347	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	11.40	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.31	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	18	2012	
Итого за прием пищи:	415	16.8	12.5	73.7	475.5	72.68	44.11	0.31	12.11	0.10	3.44	8.10	0.23	4.16	69.19	64.08	236.92	2.41	1 115.86	32.42	0.00	0.00			
Всего за день:		60.2	61.9	245.2	1 784.4	502.92	137.06	0.77	31.95	0.75	6.91	9.70	0.90	10.37	480.25	206.14	874.88	13.11	3 031.63	63.83	0.03	0.04			



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,5	5,1	28,5	181,3
РИС 63,75	27	26,7	1,8	0,3	19,2	86,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	126	126	3,7	1,3	5,8	48,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150		0,1		8,0	33,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК 60,65	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН 280,17	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			7,1	5,2	46,5	261,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40		0,4	2,4	1,4	29,2
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 250,0	19,4	19,2	0,2	0	0,7	4,5
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 300,0	14,14	14	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 50,0	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 190,0	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/10		3,0	3,2	11,0	85,3
КАРТОФЕЛЬ 34,72	40,6	27,5	0,6	0,1	4,4	20,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В/С яич. 71,25	8,5	8,5	1	0,2	5,7	28,2
МОРКОВЬ 48,02	7,8	6,1	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	7,3	6,1	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,8	115,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	10,9	7,9	1,4	1,5	0	18,2
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160		15,7	18,4	27,0	335,8
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	90,1	67,6	12,2	10,5	0	143,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КАРТОФЕЛЬ 34,72	220	148,5	2,9	0,6	23,5	110,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	13,7	11,5	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,8	1,5	23,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 110	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ 48,02	2,32	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	0,71	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,1		17,8	73,6
ЛИМОН 280,17	20	12	0,1	0	0,4	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	18	18	0	0	17,5	69,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,8	79,2
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	40	40	2,6	0,5	15,8	79,2
			22,1	26,3	74,5	626,5
Полдник						
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД		30	2,8	3,1	11,0	83,9
БАТОН 49,0	23	23	1,7	0,2	11	53,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2	2	0	1,6	0	14,6
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	5,06	4,6	1,1	1,4	0	16,2
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ГРУША СВЕЖАЯ		120	0,5	0,4	12,4	56,4
ГРУША 244,53	133,4	120	0,5	0,4	12,4	56,4
			4,2	3,7	41,6	217,7
Ужин						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		180/10	7,4	10,5	36,9	271,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	9	9	0	0	8,7	34,8
"ГЕРКУЛЕС" 48,75	39,8	39,8	4,8	2,4	23,9	135,9
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	90,5	90,5	2,6	0,9	4,2	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	9	9	0	7,2	0,1	65,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,3		7,4	31,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 750,0	1,5	1,5	0,3	0	0,6	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР СВЕКЛОВИЧ. 93,0	7	7	0	0	6,7	27,1
ЛИМОН 280,0	5,83	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН 49,0	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
			10,0	10,8	58,6	372,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,9	46,1	231,3	1 521,3

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.5	5.1	28.5	181.3	12.33	19.46	0.04	0.15	0.02	0.22	0.07	0.12	0.44	138.67	26.51	133.99	0.37	211.59	0.37	0.00	0.00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.31	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	18	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	8.0	33.1	0.00	0.11	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.30	3.32	3.68	0.34	16.48	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	350	7.1	5.2	46.5	261.8	12.33	28.69	0.07	0.75	0.02	0.61	0.07	0.13	0.77	152.57	36.43	154.47	1.11	253.87	0.37	0.00	0.00			
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.4	1.4	29.2	0.00	0.07	0.01	2.67	0.02	1.10	0.00	0.02	0.11	6.66	5.82	12.33	0.35	83.82	0.94	0.00	0.00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/10	3.0	3.2	11.0	85.3	9.93	9.85	0.04	2.62	0.14	0.14	0.03	0.04	0.92	20.51	12.45	41.59	0.66	206.39	2.71	0.00	0.00	100	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	15.7	18.4	27.0	335.8	60.16	24.87	0.19	12.34	0.02	2.65	0.05	0.16	4.14	25.33	44.80	189.26	2.98	1 089.18	12.71	0.00	0.00	299	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	1.5	23.4	0.00	0.84	0.00	0.60	0.04	0.80	0.00	0.01	0.08	2.84	2.44	4.02	0.10	32.44	0.40	0.00	0.00	364	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	17.8	73.6	0.00	0.00	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	11.14	2.75	2.38	0.11	20.58	0.00	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.00	15.16	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	11.60	18.80	60.00	1.56	94.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	22.1	26.2	74.6	626.6	70.09	50.79	0.31	20.15	0.22	4.69	0.08	0.26	5.74	78.08	87.06	309.58	5.76	1 526.41	16.76	0.00	0.00			
Полдник																									
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД	30	2.8	3.1	11.0	83.9	7.85	10.93	0.03	0.01	0.02	0.05	0.03	0.02	0.31	39.37	8.33	37.12	0.45	35.63	0.83	0.00	0.00			
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	0.36	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	0.60	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	0.12	22.80	14.40	19.20	2.40	186.00	1.20	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	330	4.2	3.7	41.5	217.7	7.85	11.89	0.07	9.61	0.02	0.48	0.03	0.08	0.61	74.77	29.93	68.92	5.37	437.63	3.83	0.00	0.00			
Ужин																									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180/10	7.4	10.5	36.9	271.1	19.82	23.92	0.15	0.11	0.04	1.47	0.14	0.12	0.39	117.34	56.84	188.37	1.52	265.25	2.39	0.00	0.00	413	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.3	0.0	7.4	31.9	0.00	0.41	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	0.02	0.10	19.97	8.95	11.81	1.26	43.86	0.00	0.00	0.00	393	2012	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	14.25	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.39	6.21	9.18	24.03	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	380	10.1	10.8	58.6	372.3	19.82	38.58	0.19	0.73	0.04	1.47	0.14	0.16	0.88	143.52	74.97	224.21	3.32	349.91	3.47	0.00	0.00			
Всего за день:		44.1	46.0	231.3	1 521.2	110.09	130.15	0.65	33.24	0.30	7.25	0.32	0.64	8.10	455.94	232.39	764.18	16.96	2 687.82	25.43	0.00	0.00			



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150	6,8	11,3	29,8	248,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В/С яич. 71,25	44	44	4,9	0,9	29,7	146,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	9,4	8,5	1,9	2,4	0	30,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ 80,0	31,6	30	0,6	2,7	2,3	35,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,4	0,7	11,3	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК 60,65	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	75	75	2,2	0,8	3,5	29,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,3	14,8	53,4	392,8
II Завтрак						
СОК ОВОЩНОЙ		120	1,3	0,1	15,1	67,2
СОК ОВОЩНОЙ 86,0	120	120	1,3	0,1	15,1	67,2
			1,3	0,1	15,1	67,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ		40	0,6	3,9	3,3	51,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	28	22,4	0,4	0	1,1	6,1
МОРКОВЬ 48,02	12,8	9,6	0,1	0	0,7	3,3
СВЕКЛА 42,12	8	6	0,1	0	0,5	2,4
САХАР ПЕСОК 60,65	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	5,5	2,0	9,9	79,8
РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. ЛОСОСЬ 368,0	24	24	4,3	0	0	17,1
КАРТОФЕЛЬ 34,72	62,2	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ 48,02	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
РИС 63,75	3	3	0,2	0	2,1	9,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	1,2	1,1	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	14,9	16,2	3,4	218,8
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	105,3	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	3	3	0,3	0	2	9,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	5,0	28,2	182,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА 64,50	51,31	50,8	6,2	1,6	28,1	151,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,1	0,1	22,0	89,6
ЯБЛОКИ 220,77	25,6	22,5	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	20,5	20,5	0	0	19,9	79,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,8	79,2
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" 41,0	40	40	2,6	0,5	15,8	79,2
			29,9	27,7	82,6	701,0
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		30	2,8	3,0	18,1	110,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	15	15	0,5	0,2	0,7	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
ДРОЖЖИ 1400,0	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
САХАР ПЕСОК 60,65	1	1	0	0	1	3,9
ПОВИДЛО 120,0	4,5	4,5	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		170	5,0	1,7	7,9	66,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	1,6	8	66,0
			7,8	4,7	26,0	176,4
Ужин						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		180	5,2	2,9	21,7	133,8
РИС 63,75	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
КРУПА ПШЕНО 54,75	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	117	117	3,4	1,2	5,4	45,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
САХАР ПЕСОК 60,65	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	41,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК 60,65	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН 280,17	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,2	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
			7,2	7,2	43,9	269,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,5	54,5	221,0	1 607,1

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6.8	11.3	29.8	248.5	26.48	29.48	0.05	0.02	0.06	0.25	0.15	0.06	0.44	81.23	9.11	77.50	0.88	67.06	1.89	0.01	0.01	210	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.00	0.15	0.01	2.10	0.06	0.00	0.00	0.02	0.12	12.30	4.50	11.10	0.21	94.50	0.00	0.00	0.00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	0.7	11.3	61.2	2.25	0.96	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	0.07	0.13	84.50	11.91	63.95	0.19	119.04	0.00	0.00	0.00	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.31	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	18	2012	
Итого за прием пищи:	350	11.3	14.8	53.4	392.8	28.73	39.71	0.11	2.21	0.12	0.64	0.15	0.16	1.00	182.63	32.12	169.35	1.68	306.40	1.89	0.01	0.01			
II Завтрак																									
СОК ОВОЩНОЙ	120	1.3	0.1	15.1	67.2	0.00	0.24	0.01	3.60	0.52	0.00	0.00	0.02	0.24	22.80	8.40	31.20	0.72	156.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	120	1.3	0.1	15.1	67.2	0.00	0.24	0.01	3.60	0.52	0.00	0.00	0.02	0.24	22.80	8.40	31.20	0.72	156.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0.6	3.9	3.3	51.3	0.00	0.05	0.02	4.46	0.19	1.76	0.00	0.02	0.23	16.11	7.70	13.39	0.36	77.96	1.57	0.00	0.00	39	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.5	2.0	9.9	79.8	4.18	8.52	0.06	4.52	0.21	0.85	0.03	0.08	1.28	17.26	15.86	34.51	1.43	278.65	2.76	0.00	0.00	87	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	14.9	16.2	3.4	218.8	63.20	2.08	0.05	0.98	0.01	2.18	0.00	0.09	3.07	9.90	17.03	128.39	1.88	306.70	6.33	0.00	0.00	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	5.0	28.2	182.3	7.98	28.14	0.17	0.00	0.02	3.47	0.06	0.09	1.70	16.31	92.34	137.63	3.24	194.00	1.68	0.01	0.00	181	2008	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	22.0	89.6	0.00	0.18	0.01	0.90	0.00	0.14	0.00	0.00	0.06	11.19	3.30	2.23	0.45	63.73	0.45	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.6	79.2	0.00	15.16	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	11.60	18.80	60.00	1.56	94.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	570	29.9	27.7	82.7	700.9	75.36	54.13	0.38	10.86	0.43	8.40	0.09	0.31	6.82	82.37	155.03	376.15	8.92	1 015.04	12.79	0.01	0.00			
Полдник																									
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	30	2.8	3.0	18.1	110.4	11.85	13.58	0.02	0.03	0.01	0.49	0.06	0.03	0.26	20.61	5.22	31.61	0.30	57.32	0.60	0.00	0.00	741	2004	
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	170	5.0	1.7	7.9	66.0	5.10	0.00	0.02	0.20	0.00	0.00	0.00	0.15	0.14	179.18	19.04	130.56	0.14	248.20	0.00	0.01	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	7.8	4.6	26.1	176.3	16.95	13.58	0.04	0.23	0.01	0.49	0.06	0.18	0.40	199.79	24.26	162.17	0.44	305.52	0.60	0.01	0.00			
Ужин																									
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5.2	2.9	21.7	133.8	6.93	13.77	0.05	0.14	0.01	0.35	0.03	0.11	0.36	130.56	25.66	124.94	0.47	202.47	0.59	0.00	0.00	190	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	1	2004	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	10.0	41.1	0.00	0.11	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.80	3.67	3.83	0.34	17.77	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	11.40	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.31	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	18	2012	
Итого за прием пищи:	390	7.2	7.2	43.9	269.7	16.43	25.28	0.08	0.85	0.05	0.95	0.11	0.13	0.69	147.14	36.76	148.62	1.27	253.24	0.59	0.00	0.00			
Всего за день:		57.5	54.5	221.2	1 606.9	137.47	132.94	0.62	17.75	1.13	10.48	0.41	0.80	9.15	634.73	256.57	887.49	13.03	2 036.20	15.87	0.03	0.01			

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120		18,1	23,9	19,9	372,1
ТВОРОГ	112	112	16,3	19,6	3	256,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ 44,25	8,1	8,1	0,8	0,1	5,5	25,8
САХАР ПЕСОК 60,65	8,1	8,1	0	0	7,9	31,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,09 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,1	0,7	0,2	9,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30		0,6	1,3	4,0	29,8
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	15	15	0,5	0,2	0,7	5,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВАНИЛИН 900,0	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70		0,4		10,5	44,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	1,5	1,5	0,3	0	0,6	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН 280,17	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			20,6	25,3	44,4	493,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160		0,6	0,6	15,7	75,2
ЯБЛОКИ 220,77	181,8	160	0,6	0,6	15,7	75,2
			0,6	0,6	15,7	75,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		1,1	4,0	3,4	54,0
МОРКОВЬ 48,02	36,1	28	0,4	0	1,8	9,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ 112,0	38,2	24,8	0,8	0	1,6	9,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4	4	0	3,9	0	34,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150		3,2	5,1	9,2	97,9
КАРТОФЕЛЬ 34,72	60,6	40,9	0,8	0,2	6,5	30,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ 39,0	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
МОРКОВЬ 48,02	7,1	5,5	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	3,2	2,7	0	0	0,2	1,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 95,0	9,3	8,2	0,1	0	0,1	1,1

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,7	103,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	11,0
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	14,7	10,6	1,8	1,9	0	24,4
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	3,3	3,3	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ		50	14,3	3,1	14,7	143,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
КРУПА МАННАЯ 44,25	7,5	7,5	0,8	0,1	5,1	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ 48,02	2,5	1,9	0	0	0,1	0,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ 258,0	25,4	22,5	3,5	0,2	0	15,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	15,8	15,8	1,2	0,1	7,7	36,3
КАЛЬМАР (МЯСО) 360,0	46,9	46,9	8,1	1	0,9	45,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	11,3	11,3	0,3	0,1	0,5	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,08 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,7	21,3	140,8
КАРТОФЕЛЬ 34,72	189,63	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	23	23	0,7	0,2	1,1	8,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4	0	36,3
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,2	0,9	2,5	21,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 220,0	3	3	0	0	2,2	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,2		12,9	53,3
АПЕЛЬСИН 224,73	24,6	16,5	0,1	0	1,3	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,8	79,2
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" 41,0	40	40	2,6	0,5	15,8	79,2
			24,8	18,3	79,8	590,1
Полдник						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ 225,0	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
АЦИДОФИЛИН		180	5,2	1,8	7,0	69,8
АЦИДОФИЛИН 1% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	1,7	7	69,8
			5,8	2,5	22,5	140,6
Ужин						
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	15,7	12,0	24,1	267,4
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	96	72	13	11,2	0	152,3
РИС 63,75	32,7	32,4	2,2	0,3	23,3	104,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	18	18	0,5	0,6	0,8	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	2,9	4,9	12,5	106,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	165	132	2,3	0,1	6	35,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
МОРКОВЬ 48,02	7,8	6,1	0,1	0	0,4	2,0
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	2,5	2,4	0,1	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	9,9	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК 60,65	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,6	1,1	2,3	25,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,24	0,24	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	18.1	23.9	19.9	372.1	88.48	8.98	0.06	0.22	0.10	2.09	0.07	0.26	0.41	153.73	23.42	214.76	0.67	151.60	1.10	0.03	0.02	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.3	4.0	29.8	3.11	0.95	0.00	0.02	0.01	0.03	0.02	0.01	0.04	16.84	2.02	12.82	0.03	23.94	0.02	0.00	0.00	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.31	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	18	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0.4	0.0	10.5	44.6	0.00	0.41	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	0.11	22.03	9.51	12.51	1.17	49.85	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	430	20.6	25.4	44.4	493.9	91.59	19.46	0.09	1.42	0.11	2.51	0.09	0.30	0.87	197.20	41.55	256.89	2.27	251.19	1.12	0.03	0.02		
II Завтрак																								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.00	1.28	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	0.48	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.00	1.28	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	0.48	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1.1	4.0	3.4	54.0	0.00	0.85	0.04	1.55	0.56	2.16	0.00	0.03	0.36	17.31	14.27	27.77	0.40	80.55	1.40	0.00	0.00	71	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.2	5.1	9.2	97.9	18.40	7.93	0.05	3.80	0.14	0.26	0.04	0.06	1.20	30.78	16.45	56.22	0.81	292.62	3.55	0.00	0.00	91	2008
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	50	14.3	3.1	14.7	143.8	67.42	12.50	0.09	0.54	0.05	1.19	0.06	0.07	1.48	45.80	52.43	171.32	1.07	287.58	34.54	0.00	0.00	272	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.7	21.3	140.8	10.19	19.20	0.11	10.27	0.03	0.24	0.08	0.11	1.35	36.27	29.08	85.24	1.18	761.37	6.40	0.00	0.00	335	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	0.9	2.5	21.1	5.22	2.32	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	9.71	0.82	5.64	0.04	7.15	0.54	0.00	0.00	371	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.2	0.0	12.9	53.3	0.00	0.00	0.01	3.96	0.00	0.04	0.00	0.00	0.02	11.77	3.39	3.42	0.05	33.35	0.33	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.00	15.16	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	11.60	18.80	60.00	1.56	94.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	610	24.8	18.2	79.9	590.1	101.23	57.96	0.37	20.13	0.79	3.89	0.18	0.31	4.90	163.24	135.24	409.61	5.11	1 556.62	46.76	0.00	0.00		
Полдник																								
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	2.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.08	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	15	2012
АЦИДОФИЛИН	180	5.2	1.8	7.0	69.8	5.40	0.00	0.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.20	0.14	183.60	21.60	141.12	0.14	261.00	16.20	0.03	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	200	5.8	2.4	22.4	140.6	5.40	2.04	0.06	0.58	0.00	0.00	0.00	0.21	0.22	186.80	23.60	148.32	0.44	289.00	16.20	0.03	0.00		
Ужин																								
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15.7	12.0	24.1	267.4	59.22	23.62	0.06	0.09	0.00	0.56	0.00	0.11	3.14	28.85	29.43	165.53	1.88	293.47	7.25	0.00	0.00	123	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.9	4.9	12.5	106.4	0.00	1.81	0.03	25.66	0.15	2.20	0.00	0.04	0.89	67.94	24.35	48.28	1.39	293.52	4.57	0.00	0.00	132	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.3	25.3	6.53	1.56	0.00	0.55	0.02	0.03	0.00	0.02	0.08	8.09	2.41	7.35	0.11	37.27	0.98	0.00	0.00	355	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.31	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	18	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	0.36	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	440	21.5	18.3	67.1	523.8	65.75	36.47	0.14	29.90	0.17	3.18	0.00	0.20	4.60	122.08	69.99	250.56	6.30	866.06	14.60	0.00	0.00		
Всего за день:		73.4	65.0	229.5	1 823.6	263.97	117.21	0.71	68.03	1.08	10.59	0.27	1.05	11.07	694.92	283.18	1 082.98	17.64	3 407.67	81.88	0.06	0.02		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	10	47,4
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			21,6	18,3	67,1	523,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,4	65,0	229,5	1 823,7

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	4,4	4,1	20,5	136,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ 45,75	22,5	22,3	2,1	0,3	14,2	67,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	76,4	76,4	2,2	0,8	3,6	29,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,8	3,8	0	3	0	27,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН 49,0	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	1,4	14,7	86,7
КАКАО 680,0	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК 60,65	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	110,4	110,4	3,2	1,1	5,1	42,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			10,6	5,8	49,9	294,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		120	0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,6	6,1	2,1	66,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	0,3	0,1	1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	6	6	0	6	0	53,9
СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ		150	4,2	4,8	12,2	114,6
КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	9,4	6,8	1,2	1,3	0	15,7
КАРТОФЕЛЬ 34,72	88,9	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ 48,02	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,19 шт.	6,6	0,8	0,8	0	10,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 112,0	23,1	15	0,5	0	1	5,8
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	1,9	0,5	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	3,6	3,6	0	0	0	0,0
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК 195,0	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,6	15,3	11,8	241,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	121,9	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5

ГОВЯДИНА Б/К 370,50	81,1	60,8	11	9,4	0	128,5
РИС 63,75	8,3	8,3	0,6	0,1	5,9	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	17,8	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	0,1	0,7	0,2	9,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	17,4	71,7
ЯБЛОКИ 220,77	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	30	30	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			21,8	26,9	63,3	593,0

Полдник

ХАЧАПУРИ С СЫРОМ		60	5,1	4,1	19,8	136,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	27,2	27,2	2,8	0,4	18,4	88,1
ДРОЖЖИ 1400,0	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	1/27 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	10	9,09	2	2,6	0	32,1
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ		150			10,2	40,6
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	12,8	12,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
			5,1	4,1	30,0	177,3

Ужин

САЙРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ/ ЛОСОСЬ КОНС.		70	12,4			49,7
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШ.360,0	70	70	12,4	0	0	49,7
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		150	4,4	6,8	27,2	187,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,21 шт.	7,3	0,9	0,8	0,1	11,2
КАРТОФЕЛЬ 34,72	222,2	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 110	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		20	0,3	0,8	2,2	17,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 110	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ 48,02	1,55	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	0,48	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	2	2	0,1	0	0,4	1,9
САХАР ПЕСОК 60,65	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150/15/7	0,2		12,6	52,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЛИМОН 280,17	9,7	5,8	0,1	0	0,2	1,9
			18,8	7,7	51,7	353,0

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

56,9

44,6

207,0

1 469,1

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	4.1	20.5	136.1	9.51	14.23	0.06	0.09	0.02	0.08	0.06	0.09	0.55	101.10	19.18	128.50	0.50	158.12	0.00	0.02	0.01	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	14.25	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.49	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	1.4	14.7	86.7	3.31	0.20	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.10	0.12	122.46	22.25	98.93	0.57	197.92	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	10.6	5.8	49.9	294.3	12.82	28.68	0.12	0.22	0.02	0.08	0.06	0.21	1.16	230.46	51.63	254.13	1.67	396.84	1.08	0.02	0.01		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	6.1	2.1	66.0	0.00	0.11	0.03	9.60	0.05	2.66	0.00	0.02	0.19	10.55	9.30	19.60	0.55	120.15	1.36	0.00	0.00	23	2008
СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ	150	4.2	4.8	12.2	114.6	54.81	9.59	0.07	5.99	0.19	0.70	0.15	0.09	1.23	42.67	22.78	76.85	1.13	423.01	6.56	0.00	0.00		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.6	15.3	11.8	241.7	52.73	6.17	0.07	18.15	0.01	2.62	0.00	0.10	2.99	56.97	30.79	140.45	2.43	418.31	8.30	0.00	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	17.4	71.7	0.00	0.24	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	0.07	14.86	4.45	2.97	0.59	84.61	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	18.95	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.60	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	21.7	26.9	63.1	593.0	107.54	35.06	0.27	34.94	0.25	6.17	0.15	0.26	5.08	139.55	90.82	314.87	6.65	1 163.58	16.82	0.00	0.00		
Полдник																								
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	60	5.1	4.1	19.8	136.7	17.69	18.47	0.04	0.02	0.03	0.09	0.05	0.04	0.33	75.05	7.00	61.66	0.36	46.24	0.69	0.00	0.00	267	2015
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	10.2	40.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.51	1.40	0.00	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	438	2008	
Итого за прием пищи:	210	5.1	4.1	30.0	177.4	17.69	18.47	0.04	0.02	0.03	0.09	0.05	0.04	0.33	81.56	8.40	61.66	0.36	47.03	0.69	0.00	0.00		
Ужин																								
САЙРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ/ ЛОСОСЬ КОНС.	70	12.4	0.0	0.0	49.7	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	1.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	4.4	6.8	27.2	187.3	47.31	25.90	0.16	12.00	0.03	1.63	0.21	0.11	1.62	18.04	32.47	93.90	1.55	868.77	9.04	0.00	0.00	143	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.3	0.8	2.2	17.6	0.00	1.38	0.00	0.40	0.03	0.37	0.00	0.00	0.06	2.08	1.81	3.59	0.08	23.10	0.28	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	9.12	0.02	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.25	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	18	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/7	0.2	0.0	12.6	52.5	0.00	0.24	0.00	0.97	0.00	0.00	0.00	0.01	0.07	12.66	5.60	7.83	0.72	32.62	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	432	18.8	7.7	51.8	352.9	47.31	36.64	0.20	13.37	0.06	2.39	0.21	0.26	3.57	36.92	45.82	120.44	2.71	950.29	9.32	0.00	0.00		
Всего за день:		56.9	44.6	207.0	1 469.1	185.36	119.09	0.64	50.95	0.36	8.73	0.47	0.78	10.26	496.89	201.47	759.50	13.07	2 701.74	29.11	0.02	0.01		



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150	11,6	21,0	3,7	251,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	1,5 шт.	52,5	6,5	5,8	0,4	79,9
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	70	70	2	0,7	3,3	27,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	15	13,64	3,1	3,9	0	48,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
КУКУРУЗА КОНС.		20	0,6		1,3	7,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 112,0	30,77	20	0,6	0	1,3	7,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,4	0,7	11,3	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК 60,65	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	75	75	2,2	0,8	3,5	29,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			16,1	21,8	26,3	367,5
II Завтрак						
МАНДАРИН		150	1,2	0,3	11,2	57,0
МАНДАРИН 257,4	202,5	149,9	1,2	0,3	11,2	57,0
			1,2	0,3	11,2	57,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ		30	0,4	1,1	0,4	13,2
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ 120,0	17,5	17,5	0,2	0	0	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ 112,0	15	15	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1	1	0	1	0	8,7
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЦАМИ		150	4,9	3,6	9,3	88,9
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	90	90	2,6	0,9	4,2	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ОВОЩИ СВ/МОР 178,75	9	9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ 34,72	44,4	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ 48,02	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,2	1,2	0	1	0	8,7
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	12,5	9	1,6	1,6	0	20,8
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	9,2	2,7	5,9	84,8
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ 350,0	53	51	8	0,3	0	34,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	5	5	0,1	0,2	0,2	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,05 шт.	1,75	0,2	0,2	0	2,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		110	2,9	4,0	20,3	128,5
КАРТОФЕЛЬ 34,72	182,5	123,2	2,4	0,5	19,5	92,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД		180			17,4	69,7
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,8	79,2
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	40	40	2,6	0,5	15,8	79,2
			20,0	11,9	69,1	464,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	1,9	14,6	81,4
ПЕЧЕНЬЕ 220,0	20	20	1,5	1,9	14,6	81,4
ЙОГУРТ		150	7,5	4,8	12,8	130,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,5	4,8	12,8	130,5
			9,0	6,7	27,4	211,9
Ужин						
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/25	22,5	27,8	40,4	504,4
ТВОРОГ	110	110	16	19,2	3	251,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,5 шт.	17,5	2,1	1,9	0,1	26,7
САХАР ПЕСОК 60,65	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СГУЩЕН. С САХАРОМ 8,5% ЖИР. 171,20	25	25	1,7	2	13,5	79,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,2	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД		180			16,2	64,7
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	12	12	0	0	11,6	46,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 220,0	6	6	0	0	4,6	18,2
			24,4	28,0	68,8	626,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,7	68,7	202,8	1 727,2

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11.6	21.0	3.7	251.1	338.43	0.00	0.05	0.12	0.18	1.38	1.35	0.27	0.17	205.70	16.93	191.78	1.27	189.80	10.50	0.00	0.00			2008	
КУКУРУЗА КОНС.	20	0.6	0.0	1.3	7.8	0.00	0.64	0.02	0.80	0.00	0.24	0.00	0.01	0.11	3.60	3.78	11.16	0.13	19.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.31	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	18		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	0.7	11.3	61.2	2.25	0.96	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.13	84.50	11.91	63.95	0.19	119.04	0.00	0.00	0.00	395		2012
Итого за прием пищи:	340	16.2	21.9	26.3	367.3	340.68	10.72	0.12	1.01	0.18	2.01	1.35	0.36	0.72	298.40	39.22	283.69	1.99	354.44	10.50	0.00	0.00				
II Завтрак																										
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.2	57.0	0.00	0.00	0.09	56.96	0.02	0.30	0.00	0.04	0.30	52.47	16.49	25.48	0.15	232.35	0.00	0.00	0.00			2008	
Итого за прием пищи:	150	1.2	0.3	11.2	57.0	0.00	0.00	0.09	56.96	0.02	0.30	0.00	0.04	0.30	52.47	16.49	25.48	0.15	232.35	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	30	0.4	1.1	0.4	13.2	7.98	0.00	0.01	0.77	0.00	0.46	0.03	0.02	0.08	8.95	30.48	14.24	2.87	179.06	0.41	0.00	0.00	62		2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	4.9	3.6	9.3	88.9	12.18	4.51	0.05	2.69	0.14	0.12	0.02	0.11	0.98	102.95	20.07	101.30	0.52	331.53	2.34	0.00	0.00	97		2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.2	2.7	5.9	84.8	30.83	4.78	0.06	1.83	0.04	1.41	0.04	0.05	1.04	25.73	18.30	115.07	0.46	225.19	70.06	0.00	0.00	258		2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.9	4.0	20.3	128.5	8.52	18.48	0.12	9.94	0.02	0.20	0.06	0.09	1.30	28.29	27.36	76.75	1.14	724.43	7.65	0.00	0.00	335		2008	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	1.62	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	297		2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.00	15.16	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	11.60	18.80	60.00	1.56	94.00	0.00	0.00			2008	
Итого за прием пищи:	570	20.0	11.9	69.2	464.2	59.51	42.93	0.31	15.23	0.20	2.19	0.15	0.30	3.88	185.13	116.63	367.36	6.55	1 555,29	80.46	0.00	0.00				
Полдник																										
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.00	9.46	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.29	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00	17		2012	
ЙОГУРТ	150	7.5	4.8	12.8	130.5	13.50	0.00	0.05	0.90	0.04	0.00	0.00	0.23	0.30	178.50	21.00	144.00	0.15	210.00	13.50	0.03	0.00			2008	
Итого за прием пищи:	170	9.0	6.7	27.4	211.9	13.50	9.46	0.08	0.90	0.04	0.00	0.00	0.24	0.59	183.70	27.00	160.80	0.43	235.20	13.50	0.03	0.00				
Ужин																										
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	22.5	27.8	40.4	504.4	183.32	16.30	0.10	0.32	0.16	0.95	0.48	0.39	0.56	222.10	33.03	289.15	1.07	269.26	5.61	0.03	0.02	221		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	11.40	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.31	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	18		2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.0	0.0	16.2	64.7	0.00	4.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.38	0.05	4.16	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	640		2004	
Итого за прием пищи:	380	24.3	27.9	68.8	626.5	183.32	32.34	0.13	0.32	0.16	1.44	0.48	0.40	0.87	229.66	40.51	312.21	1.52	302.77	5.61	0.03	0.02				
Всего за день:		70.7	68.7	202.9	1 726.8	597.01	95.45	0.73	74.42	0.60	5.94	1.98	1.34	6.36	949.36	239.85	1 149,54	10.64	2 680,05	110.07	0.06	0.02				

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120		13,0	17,1	26,2	317,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5	0,3	1,6	0,4	23,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,6	34,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ	69,2	69,2	10,1	12,1	1,8	158,4
КРУПА МАННАЯ 44,25	7,4	7,4	0,8	0,1	5	23,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,24 шт.	8,2	1	0,9	0,1	12,5
САХАР ПЕСОК 60,65	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) 280,0	9,2	9,2	0,2	0	5,9	25,1
ВАНИЛИН 900,0	0	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН 49,0	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150		0,2		6,1	26,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93,5	93,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
ЛИМОН 280,17	6,8	4,1	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,6	86,6	0	0	0	0,0
			14,9	21,5	42,2	429,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		0,6	0,1	11,8	50,1
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,4	3,2	36,4
СВЕКЛА 42,12	47,5	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5		6,0	8,4	8,8	137,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	20,1	16,1	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ 34,72	59,5	40,2	0,8	0,2	6,4	30,1
МОРКОВЬ 48,02	10,4	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ 112,0	9,9	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,7	152,7	0	0	0	0,0
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	34,6	24,9	4,4	4,5	0	57,5

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		120	15,5	6,5	13,5	190,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	81	75,4	13,1	2,7	0	92,9
РИС 63,75	15,5	15,4	1,1	0,2	11,1	49,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	35,7	30	0,4	0,1	2,4	11,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,17 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,05 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,3	0,6	1,2	13,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		150	0,8	0,1	19,0	80,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) 280,0	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК 60,65	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,8	79,2
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" 41,0	40	40	2,6	0,5	15,8	79,2
			25,8	18,5	61,5	536,8
Полдник						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,7	4,7	24,9	146,6
ДЖЕМ	20,2	20	0,1	0	14,6	56,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
АЦИДОФИЛИН		150	4,4	1,5	5,8	58,2
АЦИДОФИЛИН 1% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	1,5	5,8	58,2
			6,1	6,2	30,7	204,8
Ужин						
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		150	16,7	16,9	10,1	259,2
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	112,9	84,7	15,3	13,2	0	179,1
МОРКОВЬ 50,0	11,7	8,8	0,1	0	0,6	3,0
КАРТОФЕЛЬ 55,0	67,9	44,1	0,9	0,2	7	33,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ 112,0	6,8	4,4	0,1	0	0,3	1,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 50,0	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,8	38,8	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)		150	3,0	1,0	12,8	71,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	97,5	97,5	2,8	1	4,6	37,8
САХАР ПЕСОК 60,65	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,2	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ 220,0	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			22,0	18,5	44,9	434,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,4	64,8	191,1	1 655,6

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	13.0	17.1	26.2	317.9	103.59	9.29	0.06	0.15	0.09	0.67	0.22	0.20	0.37	112.56	20.19	161.57	0.85	195.66	2.77	0.02	0.02	234	2011	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	9.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.33	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.2	0.0	6.1	26.0	0.00	0.24	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.01	0.06	12.90	5.63	7.49	0.71	29.71	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	295	14.8	21.5	42.2	429.0	103.59	19.03	0.09	0.85	0.13	0.72	0.22	0.22	0.76	130.56	32.62	187.86	1.96	252.57	3.49	0.02	0.02			
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.00	0.24	0.01	0.96	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.56	4.32	7.56	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.00	0.24	0.01	0.96	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.56	4.32	7.56	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00			
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	0.00	0.04	0.01	1.52	0.00	1.06	0.00	0.02	0.06	12.65	7.52	14.76	0.48	109.44	2.66	0.00	0.00	33	2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6.0	8.4	8.8	137.3	31.00	6.28	0.07	7.04	0.21	0.34	0.06	0.08	2.17	30.72	21.28	76.70	1.06	348.20	4.98	0.00	0.00	95	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	15.5	6.5	13.5	190.5	252.22	11.26	0.18	11.15	4.75	1.32	0.22	1.21	5.69	19.06	22.28	237.75	4.79	287.63	7.35	0.14	0.02	294	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.6	1.2	13.2	3.48	1.09	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	4.46	0.67	3.30	0.04	6.38	0.38	0.00	0.00	371	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	19.0	80.2	0.00	0.45	0.02	0.24	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	27.90	15.53	19.71	0.43	258.36	0.00	0.00	0.00	398	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.00	15.16	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	11.60	18.80	60.00	1.56	94.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	575	25.7	18.4	61.7	536.7	286.70	34.28	0.35	19.95	5.06	2.72	0.28	1.37	8.78	106.39	86.08	412.22	8.36	1 104.01	15.37	0.14	0.02			
Полдник																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	4.7	24.9	146.6	9.50	9.72	0.02	8.00	0.04	0.11	0.08	0.02	0.20	8.80	5.40	17.15	0.31	47.15	0.00	0.00	0.00	2	2008	
АЦИДОФИЛИН	150	4.4	1.5	5.8	58.2	4.50	0.00	0.04	0.48	0.00	0.00	0.00	0.17	0.12	153.00	18.00	117.60	0.12	217.50	13.50	0.02	0.00	401	2012	
Итого за прием пищи:	190	6.0	6.2	30.7	204.8	14.00	9.72	0.06	8.48	0.04	0.11	0.08	0.19	0.32	161.80	23.40	134.75	0.43	264.65	13.50	0.02	0.00			
Ужин																									
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	16.7	16.9	10.1	259.2	76.12	8.56	0.08	4.10	0.20	0.74	0.07	0.13	3.76	19.21	29.27	162.68	2.43	561.80	8.95	0.00	0.00	274	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	150	3.0	1.0	12.8	71.3	2.93	0.87	0.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.09	0.14	108.06	14.16	80.60	0.20	151.00	0.00	0.00	0.00	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	11.40	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.31	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	18	2012	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	0.80	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.30	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	425	22.0	18.4	44.8	435.0	79.05	21.63	0.16	14.22	0.21	1.86	0.07	0.25	4.51	148.45	58.86	273.18	5.28	1 023.05	10.95	0.00	0.00			
Всего за день:		69.1	64.6	191.2	1 655.5	483.34	84.90	0.67	44.46	5.44	5.41	0.65	2.04	14.47	554.76	205.28	1 015.57	17.54	2 788.28	44.51	0.18	0.04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	624,6	573,1	2199,7	16601,3	2 839.68	1 148.84	6.93	519.31	12.47	81.77	14.80	10.51	99.76	6 682.88	2 415.82	9 607.13	143.29	27 795.71	532.14	0.44	0.16
Среднее значение за период	62.5	57.3	220.0	1 660.1	283.97	114.88	0.69	51.93	1.25	8.18	1.48	1.05	9.98	668.29	241.58	960.71	14.33	2 779.57	53.21	0.04	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	31.1	53.8																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	348	121	566	223	411