

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад №90»

Согласованно
Председатель профкома
МАДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад №90»


И.Н. Герасимова
« 16 » сентября 2023г.

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад №90»


Г.В. Заева
« 16 » сентября 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ (ЯСЛИ)**

(ВЕСНА-ЛЕТО)

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННИК С СЫРОМ	150		8,2	7,4	29,6	214,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,7	132,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТГ.)	0,5шт.	20,12	2,6	2,4	0,2	30,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1,95	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	3,2	0	29,0
СЫР	5	4,9	1,3	1,3	0	16,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	3,9	15,1	104,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,7	0	33,7
БАТОН	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	24,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5,7	22,9
			10,6	11,3	50,6	343,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5		7,3	31,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
			0,5		7,3	31,0
Обед						
САЛАТ	40		0,5	1,3	1,3	19,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	40	0,5	1,3	1,3	19,3
			0,5	1,3	1,3	19,3
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150		6,0	4,6	16,2	131,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	13,8	13,8	0,9	0,1	5,6	27,3
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ	9	9	2	0,1	4,2	26,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МЯСО ПТИЦЫ	23	20	2,2	1,9	0	25,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,3	3,3	7,1	68,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,8	0,1	4,9	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОРКОВЬ	7,4	5,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50		7,0	7,0	3,5	105,6
МЯСО ПТИЦЫ	55	50	6,5	5,6	0	76,5
КРУПА РИСОВАЯ	4,5	4,46	0,3	0	3,2	14,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				5,7	22,7

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	5,65	22,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,4	16,6	50,8	448,5
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
БАТОН С ПОВИДЛОМ		60	3,9	3,4	23,5	140,5
БАТОН	40	40	2,3	0,2	15,1	71,0
ПОВИДЛО	20	20	1,6	3,2	8,4	69,5
			8,2	7,1	30,5	219,1
Ужин						
САЛАТ "СОЛНЫШКО"		40	0,4	1,9	3,5	34,3
МОРКОВЬ	37,8	29,3	0,4	0	1,9	10,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	8,8	8,8	0	0	1,6	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ		70	6,1	9,5	31,3	238,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	37	37	3,9	0,5	25,1	119,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	3,9	15,6
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,5	0	31,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,0	2,4	16,8	101,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	11,3	45,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			11,8	14,0	66,7	445,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,5	49,0	205,9	1 487,8

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 ВЯЗКАЯ	150		4,7	5,9	18,3	146,5
ПШЕНО	18	17,82	1,9	0,5	12,1	60,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122	122	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	3	0	27,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6		4,0	6,8	15,4	139,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	6,9	6,7	1,7	1,7	0	23,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,1	2,6	10,5	78,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	5,7	22,9
			11,8	15,3	44,2	364,9
II Завтрак						
ФРУКТЫ	200		1,8	0,4	16,2	86,0
ФРУКТЫ	298,51	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			1,8	0,4	16,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, СВЕЖЕГО ОГУРЦА, С МОРКОВЬЮ	40		0,6	2,6	2,5	35,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАНАЯ	28	22,4	0,4	0	1,1	6,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	9,8	9,6	0,1	0	0,2	1,3
МОРКОВЬ	7,6	6	0,1	0	0,4	2,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,65	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,6	0	22,6
САЛАТ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕР	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150		3,4	7,1	4,0	97,8
СВЕКЛА	16,7	12	0,2	0	1,1	4,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАНАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3,8	0	35,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МЯСО ПТИЦА	23	20	2,2	1,9	0	25,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		7,8	6,9	16,0	156,6
МЯСО ПТИЦА	55	50	6,1	3,5	0	55,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	3,2	0	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				5,7	22,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	5,65	22,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,4	17,0	45,2	393,9
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВАФЛИ		12	0,6	0,3	7,7	35,4
ВАФЛИ	12	12	0,3	0,3	7,7	35,4
			4,8	4,0	14,7	114,0
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		110	17,4	13,0	13,6	241,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2,45	9,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,5 шт.	14,8	1,8	1,8	0,2	22,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,2	0	19,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	0,8	0,7	1,4	15,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,2	0	10,9
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		6,8	27,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,55	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			19,8	13,2	35,5	340,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,6	49,9	155,8	1 298,9

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,3	10,1	22,8	209,4
ГРЕЧКА	18,9	18,8	2,1	0,5	12,8	64,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,2	3,6	7,05	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	6	0	55,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	16,8	101,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,3	45,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,6	17,6	55,0	427,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,0	7,3	31,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
			0,5	0,0	7,3	31,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,7	2,0	7,1	49,5
СВЕКЛА	43,6	31,6	0,5	0	2,7	12,9
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	8,4	8,4	0,2	0	4,4	18,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	2	0	18,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150		4,1	5,1	8,2	97,6
КАРТОФЕЛЬ	36	24,4	0,5	0,1	3,9	18,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ПТИЦА	23	14,03	2,7	1,6	0	24,5
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	50		6,8	5,2	2,9	85,7
ПТИЦА	55	40	5,8	3,3	0	53,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,4	0	5,5
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100		2,7	6,3	17,1	142,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,1	82,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	6	0	60,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				12,2	48,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	12,2	48,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			16,9	19,0	64,5	505,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,8	7,0	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	87,0
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60	4,5	4,9	32,6	191,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	30,3	30,3	3,2	0,4	20,6	98,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	3,6	0	32,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,4	0	5,5
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	0,9	10,1
ПОВИДИО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
			8,8	8,7	39,6	278,0
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		40	0,7	2,7	3,5	41,5
КАРТОФЕЛЬ	14,8	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	14	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	5,2	4	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,7	6,7	0,1	0	0,1	0,9
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	8,4	6,7	0,1	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,9	3,4	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	2,7	0	24,3
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		110	21,7	8,9	4,5	201,8
РЫБА СВЕЖАЯ	120,6	91,7	18,2	5,8	0	124,5
КРУПА МАННАЯ	4,6	4,6	0,5	0	3,1	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	2,2	0	20,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,46 шт.	18,5	2,2	2	0,1	28,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,8	0,7	1,3	14,5
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,4	50,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	12,2	48,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,4	0,4	136,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,4	0,4	136,7	71,0
			24,9	12,0	157,1	364,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,8	57,3	323,5	1 606,0

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	150		7,8	9,0	23,6	208,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ТЕРКУЛЕС"	18,8	18,8	2,2	1,2	11,3	64,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	5,6	4,8	9,4	104,8
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3	0	27,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,1	2,6	16,2	101,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,4	45,7
			13,2	16,7	55,2	426,3
II Завтрак						
ФРУКТЫ	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТЫ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	40		0,5	1,9	2,7	34,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	30	0,4	0	1	10,0
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СУП РЫБНЫЙ	150		5,8	5,2	7,3	98,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	3,4	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
РЫБА СВЕЖАЯ	31,6	24	4,8	1,6	0	32,6
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	150		9,8	11,5	19,5	220,2
МЯСО ПТИЦЫ	55	50	6,9	5,9	0	80,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	177,1	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,4	0	5,8
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				12,2	48,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	12,2	48,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6

			18,7	19,0	58,7	484,0
Полдник						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			3,8	3,3	11,9	113,7
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ		100/30	16,0	12,5	24,5	278,5
ТВОРОГ	80	80	14	7	2,3	131,1
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,2	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,2 шт.	8,1	1	0,9	0,1	12,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗИОМ)	9	9	0,2	0	5,7	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	2,6	0	24,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	1,9	0	17,5
КИСЕЛЬ	10	10	0	0	7,8	30,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		10,7	43,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10,5	41,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,4	137,9	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,5	0,4	137,9	71,0
			18,6	12,9	173,1	392,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,1	52,7	318,5	1 510,5

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 ВЯЗКАЯ	150		4,6	5,6	18,7	145,6
КРУПА РИСОВАЯ	18,9	18,71	1,8	0,2	11,8	56,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3	0	55,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6		4,0	6,8	15,4	139,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР	6,9	6,7	1,7	1,7	0	23,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,0	2,4	17,7	104,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	12,2	48,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,6	14,8	51,8	390,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,0	7,3	31,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
			0,5	0,0	7,3	31,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,5	2,0	1,2	25,1
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	31,7	31,3	0,3	0	0,8	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10,3	6,7	0,2	0	0,4	2,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150		5,1	5,9	12,6	126,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПТИЦА	23	14,03	2,7	1,6	0	24,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	150		8,8	11,1	21,9	224,4
КАРТОФЕЛЬ	188,2	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
МОРКОВЬ	7,5	5,4	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	6,4	0	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ПТИЦА	55	50	5,9	3,4	0	53,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СУХОФРУКТОВ	180				12,2	48,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,2	48,8

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			17,0	19,4	64,9	506,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,8	7,1	87,0
ШТОЛИ С ИЗЮМОМ		60	4,6	4,7	27,9	172,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,8	3,8	0,1	0	2,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	0,5	0,9	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,2	0	20,1
			8,9	9,5	35,0	259,6
Ужин						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ		60	15,6	6,9	0,5	125,2
РЫБА СВЕЖАЯ	98,7	75	14,9	4,8	0	101,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		100	2,5	4,0	18,0	122,2
КАРТОФЕЛЬ	141,4	95,8	1,8	0,4	15,1	71,6
МОРКОВЬ	5,4	4,3	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,6	3,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,4	0,4	138,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,4	138,1	71,0
			20,6	11,3	168,1	364,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,6	55,0	327,1	1 551,9

Если 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150		3,6	5,3	29,3	180,1
КРУПА МАННАЯ	18,8	18,8	1,8	0,2	12,9	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,8	2,1	14,2	83,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	3	0	27,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		11,7	47,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	11,4	45,7
			6,0	10,4	56,4	344,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5		7,3	31,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
			0,5		7,3	31,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,4	3,3	2,2	41,0
СВЕКЛА	24,7	18,8	0,2	0	1,7	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3,3	0	29,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,7	0	0	0,1	0,7
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150		5,6	5,9	9,1	116,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
КАПУСТА СВЕЖАЯ	43,2	30	0,5	0	0,9	6,7
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ПТИЦА	23	14	3,8	2,2	0	34,6
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,2	5,5	2,6	132,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	78,3	72,9	12,6	2,6	0	89,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,6	23,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100		2,5	4,3	14,0	104,5
КАРТОФЕЛЬ	118,1	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			10,5	41,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	10,5	41,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,3	19,4	55,4	517,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,8	7,1	87,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,6	2,0	14,8	83,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,6	2	14,8	83,4
			5,9	6,8	21,9	170,4
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ		60	6,7	8,3	0,9	105,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,82 шт.	32,9	4,1	3,7	0,2	50,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	9	8,82	2,2	2,2	0	29,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	2	0	18,1
РАГУ ОВОЩНОЕ		110	1,4	2,4	4,9	47,7
КАРТОФЕЛЬ	40,3	30,3	0,2	0,1	1,4	7,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68,8	55	1	0,1	2,5	14,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,8	0	0	0,2	1,1
МОРКОВЬ	6,1	4,4	0,1	0	0,3	1,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,4	17,1	102,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	11,4	45,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,4	0,4	136,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,4	0,4	136,7	71,0
			13,5	13,5	159,6	326,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,2	50,1	300,6	1 389,4

Если 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150		5,1	6,0	17,3	144,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	18,9	18,71	2,3	0,6	10,4	55,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,6	47,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3	0	27,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6		4,0	6,8	15,4	139,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР	6,9	6,7	1,7	1,7	0	23,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,1	2,6	16,2	101,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,4	45,7
			12,2	15,4	48,9	385,9
II Завтрак						
ФРУКТЫ	200		3,0	1,0	42,0	192,0
ФРУКТЫ	285,8	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40		0,3	1,3	1,5	20,0
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	20,2	20	0,2	0	0,8	4,8
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	14,8	14,7	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,9	3,4	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,3	0	11,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150		4,1	4,6	6,5	84,9
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
МЯСО ПТИЦЫ	23	15,2	2,7	2,3	0	32,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПШ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150		6,4	4,3	1,8	72,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17	13,4	0,2	0	0,6	3,7
МЯСО ПТИЦЫ	55	50	5,9	3,4	0	53,9
КРУПА РИСОВАЯ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,8	0	0	0,1	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПШ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5	0,1	0	0,3	1,6
СУХОФРУКТЫ	180				11,3	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	11,3	45,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			13,4	10,6	38,1	303,8
Полдник						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
ПИРОЖОК С "СЮРПРИЗОМ"		60	5,0	3,9	25,4	156,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,3	32,3	3,4	0,4	21,9	104,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,2	0	20,1
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАРМЕЛАД	22,5	22,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
			9,4	7,7	31,4	235,5
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ		40	0,5	1,3	4,5	32,5
МОРКОВЬ	51,2	36,7	0,5	0	2,5	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1,3	0	11,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	2	8,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ		100/30	16,0	12,5	24,5	278,5
ТВОРОГ	80	80	14	7	2,3	131,1
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	3,2	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,1	1	0,9	0,1	12,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	9	9	0,2	0	5,7	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	2,6	0	24,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	1,9	0	17,5
КИСЕЛЬ	10	10	0	0	7,8	30,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,4	137,9	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,5	0,4	137,9	71,0
			19,4	14,2	178,4	428,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,4	48,9	338,8	1 545,7

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 "ДРУЖБА"	150		4,5	5,1	20,1	145,3
КРУПА РИСОВАЯ	9,8	9,8	0,7	0,1	7,1	31,6
ПШЕНО	9,1	9	1	0,2	6,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,2	8,9
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	17,1	102,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,4	45,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			9,8	12,6	52,6	364,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5		7,3	31,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
			0,5		7,3	31,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,7	2,7	3,5	41,5
КАРТОФЕЛЬ	14,8	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	14	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	5,2	4	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,7	6,7	0,1	0	0,1	0,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	8,4	6,7	0,1	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,9	3,4	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	24,3
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СУП КУРИНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	150		4,5	4,4	11,2	102,2
КАРТОФЕЛЬ	44,3	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	13,9	13,9	0,9	0,1	5,7	27,5
МЯСО ПТИЦЫ	23	14	2,2	1,9	0	25,8
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50		7,6	7,5	3,4	110,8
МЯСО ПТИЦЫ	55	50	6,5	5,6	0	76,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	1,4	0	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
РАГУ ОВОЩНОЕ	100		2,0	3,4	9,9	79,2
КАРТОФЕЛЬ	59	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	9,3	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1

КАПУСТА БЕЛОКОЧАНАЯ	58,3	46,7	0,8	0	2,1	12,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
КОМПОНЕНТЫ СМЕСИ						
СУХОФРУКТЫ		180			11,3	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	11,3	45,3
АСКОРВИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			16,5	18,2	49,9	430,0
Полдник						
ВАФЛИ		20	0,2		16,0	65,2
ВАФЛИ	20	20	0,2	0	16	65,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,8	7,1	87,0
			4,5	4,8	23,1	152,2
Ужин						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		60	17,9	7,4	3,3	150,6
РЫБА СВЕЖАЯ	108,6	82,6	16,4	5,2	0	112,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6	0,2	0,2	0,4	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,3	0	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2	9,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		100	4,5	2,6	9,3	78,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,3	0	21,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ		30	2,4	0,4	136,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,4	0,4	136,7	71,0
			24,9	10,4	160,8	346,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,2	46,0	293,7	1 324,6

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150		3,9	5,0	17,2	129,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,8	82,8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	15,2	15	1,1	0,2	10,8	48,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,7	7,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	5,1	15,4	116,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,1	2,6	16,2	101,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	11,4	45,7
			9,3	12,7	48,8	347,8
II Завтрак						
ФРУКТЫ	200		0,8	0,6	20,6	94,0
ФРУКТЫ	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			0,8	0,6	20,6	94,0
Обед						
ИКРА ДОМАШНЯЯ	40		0,8	3,7	3,2	49,4
ИКРА ИЗ ОВОЩЕЙ	45,1	42,8	0,8	3,7	3,2	49,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА	150		3,5	3,6	10,6	88,8
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
ПТИЦА	23	14	1,9	1,1	0	17,3
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50		7,8	6,3	3,4	100,2
ПТИЦА	55	50	5,6	3,2	0	51,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,4	0	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,7	5,7	0,4	0	2,8	13,1
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100		3,6	4,2	16,5	117,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				11,3	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,3	45,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6

		18,3	18,2	62,0	483,1	
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,3	4,8	7,1	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,8	7,1	87,0
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60		4,8	5,5	27,6	178,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	0,5	0,9	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			9,1	10,3	34,7	265,4
Ужин						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20		14,6	11,4	18,6	236,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	6,2	6,2	0,7	0,1	4,2	20,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2,4	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.)	0,08 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1,2	0	10,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	18,5	18,5	1,3	1,6	10	58,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,9	3,9	0	2	0	18,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		11,5	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ	30		2,4	0,4	138,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,4	0,4	138,1	71,0
			17,1	11,8	168,2	354,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,6	53,6	334,3	1 544,7

Если 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150		4,1	5,0	21,0	145,7
ВЕРМИШЕЛЬ	18,8	18,6	1,3	0,2	13,4	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6		4,0	6,8	15,4	139,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1
БАТОН	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР	6,9	6,7	1,7	1,7	0	23,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,0	2,4	17,1	102,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,1	14,2	53,5	388,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5		7,3	31,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0
			0,5		7,3	31,0
Обед						
ИКРА ДОМАШНЯЯ	40		0,8	3,7	3,2	49,4
ИКРА ИЗ ОВОЩЕЙ	45,1	42,8	0,8	3,7	3,2	49,4
СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150		6,3	5,8	13,3	135,0
ФАСОЛЬ	15	15	3,1	0,3	6,9	43,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,8	142,8	0	0	0	0,0
МЯСО ПТИЦЫ	16,2	12,2	2,2	1,9	0	25,8
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	50		8,2	10,3	5,2	145,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МЯСО ПТИЦЫ	50	30,5	5,8	3,3	0	53,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
РАГУ ОВОЩНОЕ	100		2,0	3,4	9,9	79,2
КАРТОФЕЛЬ	59	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	9,3	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58,3	46,7	0,8	0	2,1	12,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
СУХОФРУКТЫ	180				11,3	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	11,3	45,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,9	23,6	59,9	535,6
Полдник						
КИСЕЛЬ		150			13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,2	1,0	15,0	73,2
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,2	1	15	73,2
			1,2	1,0	28,9	128,8
Ужин						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ		60	15,6	6,9	0,5	125,2
РЫБА СВЕЖАЯ	98,7	75	14,9	4,8	0	101,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,5	4,3	14,0	104,5
КАРТОФЕЛЬ	118,1	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		13,3	53,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ХЛЕБ		30	2,4	0,4	136,9	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,4	0,4	136,9	71,0
			20,6	11,6	164,7	354,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,3	50,4	314,3	1 437,6