

Утверждаю

Заведующий

Шарипова Айна Кориевна

**МЕНЮ**

Если 12 часов

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,3	6,1	10,3	110,0
КУКУРУЗА	9,8	9,8	1	0,5	5,7	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,4	81,4	2,3	2,5	3,7	47,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	2,0	9,0	13,4	142,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	2	0,8	13,4	68,1
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>5,3</b>	<b>15,1</b>	<b>30,5</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>18,8</b>	<b>93,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		150	1,4	4,3	5,8	68,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,8	42	0,8	0	1,9	11,4
МОРКОВЬ	6	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	13,33	10	0,2	0	1,6	7,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ		130	7,2	7,4	29,0	211,3
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	32,5	23,4	4,2	4,2	0	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОРКОВЬ	14,63	11,7	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,3	0	1	5,2
КРУПА РИСОВАЯ	37,2	36,9	2,5	0,4	26,5	119,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		30	0,5	3,1	2,8	41,0
СВЕКЛА	39,75	31,8	0,5	0	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		150			21,6	86,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>11,8</b>	<b>15,0</b>	<b>76,8</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		40/5	5,7	16,9	3,9	191,9
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ 5% ЖИРНОСТИ	32,33	32,33	4,7	5,6	0,9	74,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	22,1	22,1	0,6	4,3	0,8	44,1
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		180	3,9	15,9	10,7	202,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	127	127	3,6	4	5,8	73,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,9	14,9	0,1	11,9	0,1	108,2
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		170/7/3	0,1		11,8	48,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,3	146,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>12,8</b>	<b>33,1</b>	<b>46,5</b>	<b>537,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,3</b>	<b>64,5</b>	<b>172,6</b>	<b>1 400,0</b>





## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"		150	3,4	4,4	12,9	105,1
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ПШЕНО	6	5,94	0,7	0,2	4,1	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,9	81,9	2,3	2,5	3,7	47,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,6	4,3	13,6	98,8
ДЖЕМ	4,5	4,5	0	0	3,3	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,1	3,2	8,4	76,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,7	3	4,4	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
			<b>8,1</b>	<b>11,9</b>	<b>34,9</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ВАФЛИ		12	0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ		100/5			6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б		150	1,5	2,5	11,5	74,8
КАРТОФЕЛЬ	89,81	67,36	1,3	0,3	10,7	50,3
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ		50	4,4	4,0		53,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,6	28,48	4,5	0,2	0	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	5,0	7,0	32,0	211,2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,7	46,7	4,9	0,6	31,9	153,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		30	0,4	3,8	2,1	44,5
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	2,8	1,8	0,1	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,4	0,2	15,8	74,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,5	31,5	2,4	0,2	15,8	74,6
			<b>13,7</b>	<b>17,5</b>	<b>69,1</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		180	6,3	21,5	18,8	295,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	164,6	164,6	4,7	5,1	7,5	95,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16	0,2	145,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13,3	13,17	1,6	0,4	7,3	39,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			17,4	69,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>14,6</b>	<b>26,9</b>	<b>62,2</b>	<b>560,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,7</b>	<b>56,7</b>	<b>182,4</b>	<b>1 400,0</b>





## МЕНЮ

### Если 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150					
ПШЕНО	30,15	29,85	5,0	3,6	24,0	149,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	3,3	0,8	20,4	101,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	58	58	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	1,6	1,8	2,6	33,8
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	0	1	3,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5					
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	1,1	0	9,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	6,8	12,4	118,2
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0	0,7	12,3	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,1	51,1	1,8	0,7	12,3	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	0	0,0
					3,2	12,8
			<b>6,8</b>	<b>10,4</b>	<b>39,6</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	12					
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
СОК	100					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,9	1,2	8,9	50,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>18,8</b>	<b>93,0</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150					
СВЕКЛА	30	24	1,4	4,9	6,7	76,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,4	0	2	9,8
КАРТОФЕЛЬ	16	12	0,2	0	0,6	3,3
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,2	0	1,9	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,2	0	0,9	4,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	2,8	0	25,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	50					
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	1,9	0,3	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,4	10,4	4,1	8,0	3,1	100,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,3	0	1,9	9,4
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	22	20	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	11,13	8,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	3,5	3,6	0	46,2
			0,1	0	0,6	3,0
			0,1	0	0,6	2,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	4,9	15,7	116,2
КАРТОФЕЛЬ	125,47	94,1	1,8	0,4	14,8	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		30	0,3	2,8	1,1	30,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	15,2	14,4	0,2	0	0,5	3,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	11,3	10,5	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
КИСЕЛЬ		150			20,7	82,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>10,8</b>	<b>20,8</b>	<b>64,9</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,8	8,5	25,3	192,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,6	32,6	3,4	0,4	22,1	105,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,69	1,69	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,85	0,85	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		180	4,4	13,9	13,9	199,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,22	0,6	0,1	5,9	26,6
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>11,3</b>	<b>22,7</b>	<b>71,9</b>	<b>537,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,3</b>	<b>55,2</b>	<b>195,2</b>	<b>1 400,0</b>



Утверждаю  
Заведующий  
Шарипова Айна Кориевна



## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ		155	3,5	2,5	20,6	118,1
КРУПА МАННАЯ	27	27	2,7	0,3	18,5	86,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	0,8	0,9	1,3	16,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,8	90,8	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35/5	2,6	4,4	10,8	93,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,55	1,1	1,3	0	16,1
КАКАО С МОЛОКОМ		160	2,8	2,9	7,5	68,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,6	85,6	2,4	2,6	3,9	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,3	73,3	0	0	0	0,0
			<b>8,9</b>	<b>9,8</b>	<b>38,9</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ВАФЛИ		12	0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ		100/5			6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б		150	6,3	3,7	16,0	125,3
ФАСОЛЬ	28,8	28,2	5,7	0,6	12,9	81,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,4	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,8	142,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	17,6	13,2	0,3	0,1	2,1	9,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ		130	11,2	10,3	22,0	225,2
ГОВЯДИНА Б/К	55,56	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	29,4	29,4	2	0,3	21,1	95,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	8,75	7	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b>		<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,3</b>	<b>29,5</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,6	23,7	0,4	0	1,1	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,19	0	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ</b>		<b>150</b>			<b>6,8</b>	<b>27,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>35</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>82,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>20,7</b>	<b>16,7</b>	<b>63,7</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>БАНАН</b>		<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144,0</b>
БАНАН	214,4	150	2,3	0,8	31,5	144,0
<b>ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ</b>		<b>150/30</b>	<b>14,0</b>	<b>26,4</b>	<b>11,7</b>	<b>343,3</b>
ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	68,3	68,3	11,9	5,9	1,9	111,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,03	14,03	1,5	0,2	9,5	45,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	24,8	24,8	0,1	19,9	0,2	179,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>185/15/7</b>	<b>0,1</b>		<b>17,9</b>	<b>72,7</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,2	27,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18,3	18,3	0	0	17,8	70,8
ЛИМОН	7,1	4,3	0	0	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
			<b>16,4</b>	<b>27,2</b>	<b>61,1</b>	<b>560,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,3</b>	<b>54,1</b>	<b>179,9</b>	<b>1 400,0</b>



Утверждаю

Заведующий

Шарипова Айна Кориевна

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,1	6,0	20,9	159,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,7	81,7	2,3	2,5	3,7	47,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	2,0	4,9	13,4	105,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	2	0,8	13,4	68,1
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			3,9	15,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			<b>7,1</b>	<b>10,9</b>	<b>38,2</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>18,8</b>	<b>93,0</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б		150	1,3	2,2	9,3	62,2
КАРТОФЕЛЬ	54,4	40,8	0,8	0,2	6,5	30,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	5,81	4,65	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ		50	4,1	5,3	2,5	74,4
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	29,7	21,4	3,8	3,8	0	49,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	17,04	12,78	0,3	0,1	2	9,5
МОРКОВЬ	4,69	3,75	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8	0	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	3,5	28,2	168,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8	6,2	1,6	28,1	151,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		30	0,3	2,0	1,0	23,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12,7	12,57	0,1	0	0,5	2,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	11,3	10,5	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КИСЕЛЬ		150			19,7	78,8
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	17	17	0	0	13,1	52,5
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>14,6</b>	<b>13,2</b>	<b>78,3</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		45/5	2,5	13,1	13,8	182,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,2	18,2	1,9	0,2	12,3	59,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,9	0,5	30,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		180	4,7	12,4	16,0	195,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,9	47,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11	11	0,1	8,8	0,1	79,8
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
КОМПОТ		180			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>9,9</b>	<b>25,9</b>	<b>66,2</b>	<b>537,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,0</b>	<b>51,3</b>	<b>201,5</b>	<b>1 400,0</b>





## МЕНЮ

### Если 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"		155	3,7	4,7	13,1	110,2
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ПШЕНО	6	5,94	0,7	0,2	4,1	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,6	18,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,2	93,2	2,6	2,9	4,3	54,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,6	4,3	13,8	100,0
ДЖЕМ	4	4	0	0	2,9	11,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	2,7	2,8	8,1	69,8
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2,6	3,8	48,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
			<b>8,0</b>	<b>11,8</b>	<b>35,0</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ВАФЛИ		12	0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ		100/5			6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б		150	1,3	3,7	5,7	62,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		50	8,7	9,1	7,9	147,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,3	0,3	0,4	5,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,9	4,9	0,6	0	2,9	14,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ГОВЯДИНА Б/К	43,8	39,4	7,1	6,1	0	83,3
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>110</b>	<b>4,0</b>	<b>2,9</b>	<b>25,5</b>	<b>144,1</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ</b>		<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>2,0</b>	<b>30,0</b>
СВЕКЛА	28,13	22,5	0,3	0	1,9	9,2
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ</b>		<b>150</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>35</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>82,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>17,0</b>	<b>18,2</b>	<b>64,5</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>6,4</b>	<b>10,9</b>	<b>40,5</b>	<b>284,9</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,2	51,2	5,3	0,7	34,7	165,9
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	8	8	0	6,4	0,1	57,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,6	0,3	0,3	0	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,6	20,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
КАРТОФЕЛЬ	17,81	13,36	0,3	0,1	2,1	10,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>9,4</b>	<b>12,0</b>	<b>152,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,1	8	1	0,3	4,5	23,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>150/7/3</b>	<b>0,1</b>		<b>9,8</b>	<b>40,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,3	42,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	6,6	5,8	0,1	0	0,2	1,9
<b>ХЛЕБ</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>14,0</b>	<b>20,7</b>	<b>79,3</b>	<b>560,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,3</b>	<b>51,1</b>	<b>195,0</b>	<b>1 400,0</b>



Утверждаю

Заведующий

Шарипова Айна Кориевна



## МЕНЮ

### Если 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		160	5,2	4,3	20,6	142,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	24,73	24,48	2,7	0,3	16,1	78,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	61,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,1	88,1	2,5	2,7	4	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,6	8,0	10,9	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,4	0,1	67,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			3,9	15,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,8	157,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			<b>6,8</b>	<b>12,3</b>	<b>35,4</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>18,8</b>	<b>93,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б		150	1,6	2,4	10,6	70,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,8	7,8	0,9	0,1	5,3	25,6
КАРТОФЕЛЬ	33,75	25,31	0,5	0,1	4	18,9
МОРКОВЬ	7,71	6,17	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,8	127,8	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ		50	4,0	8,1	3,1	101,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,75	2,75	0,3	0	1,8	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,4	10,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	22	20	3,5	3,6	0	46,2
МОРКОВЬ	11,88	9,5	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,2	5,1	14,7	113,7

КАРТОФЕЛЬ	117,2	87,9	1,7	0,4	13,9	65,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>ВИНЕГРЕТ</b>		<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,3</b>	<b>42,2</b>
КАРТОФЕЛЬ	12,51	9,38	0,2	0	1,5	7,0
СВЕКЛА	10,6	8,48	0,1	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8	8	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>150</b>			<b>19,9</b>	<b>79,6</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	17	17	0	0	13,1	52,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>35</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>82,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>11,0</b>	<b>18,8</b>	<b>69,2</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>8,5</b>	<b>30,8</b>	<b>214,9</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,4	33,4	3,5	0,4	22,6	108,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,2	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,85	0,85	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25	0	0	0	0,0
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>10,7</b>	<b>12,9</b>	<b>165,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,3	7,2	0,5	0,1	5,1	23,3
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,2</b>	<b>61,7</b>
ЯБЛОКИ	34	29,92	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	35,2	30	0,2	0,1	3,1	15,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>11,7</b>	<b>19,7</b>	<b>78,0</b>	<b>537,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,9</b>	<b>52,1</b>	<b>201,4</b>	<b>1 400,0</b>



Утверждаю

Заведующий

Шарипова Айна-Кориевна



## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155		5,2	4,7	19,3	141,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28,68	28,39	3,5	0,9	15,7	84,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	61,7	61,7	1,7	1,9	2,8	35,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5		3,0	2,2	12,9	83,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	4,82	1,1	1,4	0	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	2,3	6,5	55,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,4	0,3	0,2	4,8
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	64,4	64,4	1,8	2	2,9	37,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
			<b>10,4</b>	<b>9,2</b>	<b>38,7</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ВАФЛИ	12		0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100/5				6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б	150		1,9	3,2	13,4	90,4
КАРТОФЕЛЬ	81	60,75	1,2	0,2	9,6	45,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,2	4,2	0,4	0	2,7	12,8
МОРКОВЬ	10,38	8,3	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,2	12,5	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,3	158,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	130		11,2	12,4	22,0	244,4
ГОВЯДИНА Б/К	55,56	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	29,4	29,4	2	0,3	21,1	95,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,2	0,1	0	0,4	2,0

МОРКОВЬ	8,75	7	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		30	0,5	3,0	2,3	37,9
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	7,7	5	0,2	0	0,3	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ		150			8,6	34,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0	0	8,6	34,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>16,3</b>	<b>18,8</b>	<b>63,9</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЯБЛОКИ		95	0,4	0,4	9,6	46,0
ЯБЛОКИ	114	100,8	0,4	0,4	9,6	46,0
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		160/20	17,5	31,2	25,0	453,1
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ 5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	14,8	17,8	2,8	233,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,23	16,23	1,7	0,2	11	52,6
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15,5	15,5	0,1	12,4	0,1	112,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150/7/3	0,2		14,9	60,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,8	111,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			<b>18,1</b>	<b>31,6</b>	<b>49,5</b>	<b>560,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,1</b>	<b>60,0</b>	<b>168,3</b>	<b>1 400,0</b>





## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,6	7,3	10,7	123,7
КУКУРУЗА	9,7	9,7	1	0,5	5,6	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,6	2,8	4,2	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	9,0	12,4	137,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	0,7	12,3	62,9
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			4,7	18,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
			<b>5,5</b>	<b>16,3</b>	<b>27,8</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>18,8</b>	<b>93,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б		150	3,3	1,5	10,6	69,5
КАРТОФЕЛЬ	35,51	26,63	0,5	0,1	4,2	19,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	5,6	4,48	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		50	6,6	7,3	1,5	97,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,95	1,95	0,2	0	1,4	6,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	49	35,28	6,2	6,3	0	81,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,0	2,6	25,5	141,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ</b>		30	0,3	1,9	1,0	22,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	16,2	13,8	0,2	0	0,5	3,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	13,2	10,5	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,8	0	16,2
<b>КИСЕЛЬ</b>		150			18,9	75,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	17	17	0	0	13,1	52,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>16,9</b>	<b>13,5</b>	<b>75,1</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ</b>		50	3,3	13,3	35,6	273,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,1	25,1	2,6	0,3	17	81,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15,7	15,7	0,1	12,6	0,1	113,9
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		40	4,9	4,4	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
<b>КОМПЮТ</b>		150	0,4	0,2	28,8	121,7
ЯБЛОКИ	43,3	38,1	0,2	0,2	3,6	17,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	44,7	38	0,3	0,1	3,9	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	22	22	0	0	21,3	85,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>11,3</b>	<b>18,3</b>	<b>81,7</b>	<b>537,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,1</b>	<b>49,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1 400,0</b>



Утверждаю  
Заведующий  
Шарипова Айна Кориевна



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ		155	4,2	2,9	20,1	122,5
КРУПА МАННАЯ	25,61	25,61	2,5	0,3	17,6	81,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	56,3	56,3	1,6	1,7	2,5	32,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,2	4,3	11,2	87,8
ДЖЕМ	4,7	4,7	0	0	3,4	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,9	0	35,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАКАО С МОЛОКОМ		160	2,9	3,0	7,6	69,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	87,8	87,8	2,4	2,7	4	51,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
			<b>8,3</b>	<b>10,2</b>	<b>38,9</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ВАФЛИ		12	0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ		100/5			6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>70,0</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б		150	1,3	2,8	6,9	59,0
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21	16,8	0,3	0	0,8	4,6
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	12,75	9,56	0,2	0	1,6	7,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ		50	6,4	5,8	5,7	100,7
ГОВЯДИНА Б/К	35,2	31,6	5,7	4,9	0	66,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0

КРУПА РИСОВАЯ	4,05	4,01	0,3	0	2,9	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,1	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
<b>ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>110</b>	<b>6,2</b>	<b>5,6</b>	<b>28,2</b>	<b>188,1</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8	6,2	1,6	28,1	151,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.</b>		<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>	<b>36,4</b>
МОРКОВЬ	51	40,8	0,5	0	2,7	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	6,4	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ</b>		<b>150</b>			<b>5,7</b>	<b>22,9</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,92	5,92	0	0	5,7	22,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>35</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>82,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>17,2</b>	<b>16,8</b>	<b>67,1</b>	<b>490,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>174,0</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	10	6,4	17	174,0
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>18,4</b>	<b>26,3</b>	<b>294,2</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	147,7	147,7	4,2	4,6	6,7	85,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20,5	20,3	1,4	0,2	14,6	65,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17	17	0,1	13,6	0,1	123,4
<b>ХЛЕБ</b>		<b>45</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>91,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>18,6</b>	<b>25,2</b>	<b>62,4</b>	<b>560,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,4</b>	<b>52,6</b>	<b>184,6</b>	<b>1 400,0</b>