

Директор МАДОУ Детский сад № 3"
_____ Т.А. Чижова

МЕНЮ

1-3 год

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	130		5,3	5,1	24,7	165,5
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,6	4,2	17,1	116,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,3	2,7	12,8	89,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			11,2	12,0	54,6	371,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40		0,7	3,0	3,8	44,2
СВЕКЛА	58,67	44	0,7	0	3,8	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧЕСНОК	0,12	0,1	0	0	0	0,1
СУП С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	150		8,7	6,3	17,2	160,5
КАРТОФЕЛЬ	88,33	53	1,1	0,2	8,3	39,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15,08	15	3,4	0,2	7	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	97,5	97,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60		13,8	7,1	7,4	148,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	89,55	60	11,9	3,8	0	81,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,5	2	0,1	0	0,2	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110		3,8	3,1	22,8	134,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,1	0	0,5	2,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8,31	5,4	0,2	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,2	4,4	0,1	0	0,4	1,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,5	0,2	13,8	68,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			29,5	20,0	77,7	616,9
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40		4,1	8,9	11,6	143,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			5,0	9,1	29,2	218,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,1	41,5	171,3	1 253,6

Директор МАДОУ Детский сад № 3"

_____ Т.А. Чижова

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130		17,0	11,0	14,5	229,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	87	87	15,2	7,6	2,5	142,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,1	5,1	0,6	0,1	3,5	16,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,5	1,5	0,2	0	0,9	4,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,1	0,5	0,1	7,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,2		7,3	31,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			20,3	11,3	41,9	355,3
II Завтрак						
КЕФИР	150		4,5	0,2	6,0	46,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,5	0,2	6,0	46,5
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40		0,7	3,1	3,6	45,2
КАРТОФЕЛЬ	21,67	13	0,3	0,1	2	9,7
МОРКОВЬ	11,73	8,8	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	12,4	6,8	0,1	0	0,1	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,8	4,4	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150		9,1	10,3	13,9	189,7
СВЕКЛА	56	42	0,6	0	3,6	17,1
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	61,67	37	0,7	0,1	5,8	27,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
БУЛЬОН КУРИНЫЙ	120	120	7,1	6	0,3	84,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,8	4,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	160		16,5	14,6	9,1	235,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,17	75	13,6	11,7	0	160,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	3,53	3	0,2	0	0,9	4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,3	0,1	15,1	63,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,3	0	8,3	36,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			28,6	28,4	54,4	595,5
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	180		5,3	4,6	8,9	99,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190,1	190,1	5,3	4,7	8,8	99,6
			7,6	7,5	31,2	224,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,0	47,4	133,5	1 222,0

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40		1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,8	11,0	2,0	149,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,7	2,3	11,1	76,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			17,0	13,6	30,7	313,3
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	72,7	40	0,3	0	0,7	5,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150		9,3	4,3	11,7	122,6
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	56,12	37,6	7,5	2,3	0	51,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170		12,6	13,0	20,7	250,1
ГОВЯДИНА Б/К	65,7	55,4	10	8,6	0	117,2
КАРТОФЕЛЬ	207,33	124,4	2,4	0,5	19,7	92,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,4	12,9	0,2	0	1,1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,1	0,1	10,1	43,1
ЯБЛОКИ	39,77	35	0,1	0,1	3,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			25,8	17,8	65,9	529,6
Полдник						
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	40		4,3	5,0	25,4	163,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	3,07	2,3	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,3	0,3	0	3,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,7	2,3	10,3	73,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
			7,0	7,3	35,7	237,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,7	38,9	140,4	1 123,0

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60		8,5	9,6	5,5	142,2
ГОВЯДИНА Б/К	48,58	41	7,4	6,4	0	86,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	110		3,3	3,0	14,9	99,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	27,1	26,8	3,3	0,9	14,8	80,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,9	85,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160		0,2		6,5	27,6
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ЛИМОН	4,9	4,4	0	0	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,2	42,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			14,0	12,9	39,6	330,7
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150		4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	154,96	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			4,2	3,8	6,8	84,8
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	3,1	2,7	41,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,6	0	1,6	9,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150		5,9	7,3	12,2	141,4
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	3,03	3	0,3	0	1,9	9,1
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	16,4	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ И РИСОМ	170		17,6	10,0	18,6	251,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80,65	75	13	2,7	0	92,4
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20	1,4	0,2	14,4	64,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,95	26	0,4	0,1	2	10,4
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150		0,3	0,1	9,5	41,7
АПЕЛЬСИН	50	35	0,3	0,1	2,7	14,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			27,6	20,8	63,1	570,9
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	30		3,4	5,0	22,8	149,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,8	0,4	18,3	87,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6	0,3	0,3	0	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,1	0,1	1,6
СОДА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			4,3	5,2	40,4	224,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,1	42,7	149,9	1 211,1

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,6	4,2	17,1	116,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		5,6	5,5	24,7	171,1
ПШЕНО	25,25	25	2,8	0,7	17,1	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,19	0,19	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,3	2,7	12,8	89,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			11,5	12,4	54,6	377,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,6	3,0	3,7	44,5
КАРТОФЕЛЬ	16,67	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	13,33	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	14,5	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150		8,2	3,6	12,9	117,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	60,87	42	6,5	0,4	0	29,3
КАРТОФЕЛЬ	117,5	70,5	1,4	0,3	11,2	52,7
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С МОРКОВЬЮ	170		13,8	13,1	11,8	225,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	79,7	63,8	1,1	0,1	2,9	17,4
ГОВЯДИНА Б/К	71,8	60,6	11	9,4	0	128,1
КРУПА РИСОВАЯ	5,4	5,3	0,4	0,1	3,8	17,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	4,3	0,1	0	0,4	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6	29,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,6	10,6	0,5	0	1,9	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	14,13	10,6	0,1	0	0,7	3,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм)	150		0,3	0,1	16,4	68,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			26,4	20,2	67,5	563,3
Полдник						
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	40		7,1	8,0	14,1	157,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,2	12,2	1,3	0,2	8,2	39,5
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	160		4,6	4,0	7,7	86,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,6	4	7,7	86,4
			11,7	12,0	21,8	244,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,0	45,0	153,7	1 231,3

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ЖИДКАЯ	130		5,2	6,0	19,6	154,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		4,6	3,1	15,1	107,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,3	3	0	36,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,7	2,3	11,1	76,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			12,5	11,4	45,8	338,4
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	150		9,0	3,0	12,6	120,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	309,9	300	8,7	7,5	12,6	162,0
			9,0	3,0	12,6	120,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40		0,5	1,4	2,6	25,3
МОРКОВЬ	51,2	38,4	0,5	0	2,5	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150		5,6	7,7	8,1	127,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10,77	7	0,2	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160		16,0	8,5	21,7	243,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80,65	75	13	2,7	0	92,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

КАРТОФЕЛЬ	188,33	113	2,2	0,5	17,8	84,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,44	11,29	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,77	0,77	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,1	0,1	10,1	43,1
ЯБЛОКИ	39,77	35	0,1	0,1	3,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,2	18,0	55,2	500,6
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		1,1	4,1	7,3	70,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			7,1	8,9	25,2	208,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	41,3	138,8	1 167,8

Директор МАДОУ Детский сад № 3"
_____ Т.А. Чижова

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40		1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,6	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,8	11,0	2,0	149,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,3	2,7	12,8	89,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			18,4	14,1	37,4	349,3
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40		0,6	2,0	3,3	33,5
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
СВЕКЛА	35,87	26,9	0,4	0	2,3	11,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150		7,7	4,5	8,1	106,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
КАРТОФЕЛЬ	45	27	0,5	0,1	4,3	20,2
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БУЛЬОН МЯСНОЙ	120	120	6,1	0,4	0,3	28,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50		8,6	11,7	2,8	153,6
ГОВЯДИНА Б/К	52,13	44	8	6,8	0	93,0
МОРКОВЬ	8,27	6,2	0,1	0	0,4	2,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110		2,2	4,4	17,3	117,6
КАРТОФЕЛЬ	179,85	107,91	2,1	0,4	17,1	80,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,74	0,74	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,34	73,34	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧЕСНОК	0,59	0,5	0	0	0,1	0,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,5	0,2	13,8	68,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			21,6	23,1	58,0	541,1
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	180		5,2	4,5	8,6	97,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	8,6	97,2
			7,5	7,4	30,9	222,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,4	44,8	134,4	1 155,7

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50		9,2	8,4	8,2	145,6
ГОВЯДИНА Б/К	48	40,5	7,3	6,3	0	85,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,7	0	3,3	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		3,5	4,5	22,6	144,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	35,5	35,5	3,5	0,5	22,5	107,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,6	84,6	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
ЧАЙ С САХАРОМ	160		0,2		7,1	28,9
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0	0	6,7	26,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,6	41,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,2	13,1	53,0	389,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,8	2,1	2,5	31,6
МОРКОВЬ	29,07	21,8	0,3	0	1,5	7,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	24,8	16,1	0,5	0	1	6,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150		8,0	9,6	10,4	164,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	14,55	8	0,1	0	0,1	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

БУЛЬОН КУРИНЫЙ	105	105	6,2	5,3	0,3	74,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160		15,9	15,9	15,8	271,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,17	75	13,6	11,7	0	160,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	129	77,4	1,5	0,3	12,2	57,8
МОРКОВЬ	23,47	17,6	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			27,6	28,1	59,0	603,8
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	40		2,7	3,3	24,6	139,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,1	19,1	2	0,2	13	61,9
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,3	5,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,8	2,3	11,1	77,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			5,5	5,6	35,7	216,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,7	47,2	157,5	1 256,6

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 9

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	130		19,7	12,1	17,7	262,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,7	31,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	94,5	94,5	16,5	8,2	2,7	154,9
КРУПА МАННАЯ	6,8	6,8	0,7	0,1	4,7	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,8	1,5	1,4	0,1	17,9
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,1	0,4	0,1	5,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,2		7,3	31,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			23,0	12,4	45,1	387,9
II Завтрак						
СНЕЖОК,	150		7,5	4,8	12,8	130,5
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	154,7	150	7,5	4,8	12,8	130,5
			7,5	4,8	12,8	130,5
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40		1,2	3,9	6,0	65,1
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13	13	0,6	0	2,4	12,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,8	6,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ,ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150		6,9	7,3	10,1	137,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,4	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	38	22,8	0,5	0,1	3,6	17,1

МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
ФАСОЛЬ	7,8	7,8	1,6	0,2	3,6	22,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
ЧЕСНОК	0,59	0,5	0	0	0,1	0,7
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60		11,7	1,9	0,3	65,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	109,28	75,4	11,6	0,7	0	52,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,1	0	0	0,2	0,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	3,07	2,3	0	0	0,2	0,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,9	4,4	19,8	130,3
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,3	0,1	15,1	63,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,3	0	8,3	36,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,0	17,9	64,0	523,6
Полдник						
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	50		3,5	6,7	21,0	157,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,1	24,1	2,5	0,3	16,3	78,1
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖКИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,2	0,2	0,3	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,3	0	1,6	8,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			4,4	6,9	38,6	232,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,9	42,0	160,5	1 274,9

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		5,3	5,1	24,7	165,5
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50		3,0	0,3	26,5	119,4
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,3	2,7	12,8	89,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			11,6	8,1	64,0	374,1
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	4,1	2,7	50,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,6	0	1,6	9,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУП С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	150		8,6	6,3	16,7	158,2
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15,08	15	3,4	0,2	7	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	97,5	97,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40		13,8	9,0	2,9	168,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	91,1	75,7	13,2	2,7	0	93,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0	4,9	0	44,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,2	27,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,4	9,4	0,2	1,4	0,3	18,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110		3,8	3,1	22,9	134,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,1	0	0,5	2,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,31	5,4	0,2	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,55	5,5	0,1	0	0,5	2,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,1	0,1	10,1	43,1
ЯБЛОКИ	39,77	35	0,1	0,1	3,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			29,0	22,9	68,0	616,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	180		5,2	4,5	8,6	97,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	8,6	97,2
			7,5	7,4	30,9	222,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,0	38,6	171,0	1 256,0

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130		4,5	5,1	25,5	166,5
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,7	0,3	17,9	80,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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 СЫРОМ	40		4,6	3,1	15,1	107,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,3	3	0	36,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,7	2,3	11,1	76,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			11,8	10,5	51,7	350,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40		0,5	1,4	2,6	25,3
МОРКОВЬ	51,2	38,4	0,5	0	2,5	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150		5,6	7,6	9,1	131,1
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,9	5,9	0,3	0	1,1	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
ЧЕСНОК	0,62	0,53	0	0	0,2	0,8
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	60		13,1	8,6	7,3	158,1

РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	89,55	60	11,9	3,8	0	81,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120		2,6	5,0	14,9	115,8
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,8	34,8	1	0,9	1,6	18,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150		0,3	0,1	9,5	41,7
АПЕЛЬСИН	50	35	0,3	0,1	2,7	14,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,1	23,0	56,1	533,2
Полдник						
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	40		4,0	3,2	25,4	146,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	3,07	2,3	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	160		4,8	4,1	7,9	88,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168,9	168,9	4,8	4,1	7,9	88,5
			8,8	7,3	33,3	234,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,1	41,2	150,9	1 165,8

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		1,1	4,1	7,3	70,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	130		4,5	4,9	16,2	127,5
ПШЕНО	15,15	15	1,6	0,4	10,3	51,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160		3,0	2,4	11,5	80,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			13,7	16,0	35,3	341,6
II Завтрак						
КЕФИР	150		4,5	0,2	6,0	46,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,5	0,2	6,0	46,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,8	1,6	3,5	31,7
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150		8,7	3,5	12,3	116,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	1,4	0,2	8,6	41,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,9	16,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
БУЛЬОН МЯСНОЙ	127,5	127,5	6,4	0,4	0,3	30,5
КАРТОФЕЛЬ	20,83	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	170		14,3	13,7	16,7	247,6
ГОВЯДИНА Б/К	77	65	11,7	10,1	0	137,4
КАРТОФЕЛЬ	111,67	67	1,3	0,3	10,6	50,1
МОРКОВЬ	34,67	26	0,3	0	1,7	8,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,2	17	0,2	0	1,4	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	0,8	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЧЕСНОК	0,59	0,5	0	0	0,1	0,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,5	0,2	13,8	68,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			26,3	19,3	59,0	525,0
Полдник						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		4,3	8,7	12,6	146,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,3	3	0	36,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,7	2,3	10,3	73,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
			7,0	11,0	22,9	219,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,5	46,5	123,2	1 132,9

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50		9,4	8,9	8,2	150,8
ГОВЯДИНА Б/К	48,58	41	7,4	6,4	0	86,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,7	0	3,3	15,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	110		3,3	3,0	14,9	99,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	27,1	26,8	3,3	0,9	14,8	80,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,9	85,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160		0,2		6,5	27,6
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ЛИМОН	4,9	4,4	0	0	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,2	12,1	44,7	349,2
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,6	3,0	3,7	44,5
КАРТОФЕЛЬ	16,67	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	13,33	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	14,5	8	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150		5,8	7,8	9,5	134,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,5	18	0,3	0	0,8	4,9
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
ПШЕНО	6,1	6	0,7	0,2	4,1	20,5
МОРКОВЬ	14,67	11	0,1	0	0,8	3,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,5	127,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60		11,8	7,8	5,7	140,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,5	24,5	0,7	0,6	1,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	86,96	60	9,2	0,5	0	41,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,4	1,2	1,1	0,1	14,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110		3,8	3,1	23,0	135,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,31	5,4	0,2	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,3	0,1	15,1	63,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,3	0	8,3	36,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,3	22,1	69,7	579,8
Полдник						
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40		6,4	4,4	17,8	137,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,8	18,8	1,9	0,2	12,7	60,9
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,9	7,9	0,2	0,2	0,4	4,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,6	1,8	0,6	33,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	160		4,8	4,1	7,9	88,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168,9	168,9	4,8	4,1	7,9	88,5
			11,2	8,5	25,7	225,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,6	42,9	148,2	1 197,9

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40		1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНый	110		10,8	11,0	2,0	149,9
ЯЙЦА КУРИНые (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		4,4	3,6	14,1	107,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ЧАЙ ЧЕРНый БАЙХОВый	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,9	37,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНый	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			18,7	14,9	33,7	344,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40		1,6	3,4	3,0	49,4
СВЕКЛА	46,67	35	0,5	0	3	14,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,15	5	1,2	1,5	0	17,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150		5,8	2,1	10,1	82,6
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	25	25	4,5	0	0	17,8
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТый	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	3,03	3	0,3	0	1,9	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	60		8,5	9,6	5,5	142,2
ГОВЯДИНА Б/К	48,58	41	7,4	6,4	0	86,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТый	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120		2,6	3,6	14,2	100,5
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	17,4	11,4	0,4	0	0,7	4,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,5	0	1,3	7,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,9	28,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,6	1,4	0	0	0,1	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,1	0,9	0,1	0	0,3	1,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,3		14,6	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,2	14,2	0,3	0	7,9	34,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			20,8	19,0	60,1	497,8
Полдник						
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНые С МОРКОВЬЮ	50		3,4	6,7	20,7	156,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,7	23,7	2,5	0,3	16,1	76,8
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,1	6,1	0,2	0,2	0,3	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОРКОВЬ	32,53	24,4	0,3	0	1,6	8,2
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			4,3	6,9	38,3	232,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	41,2	141,9	1 121,1

МЕНЮ

1-3 год

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130		20,1	13,9	24,7	307,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	103,7	103,7	18,1	9	3	170,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,4	0,2	8,8	42,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,6	0,5	0	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,3	2,7	12,8	89,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			26,5	16,9	57,6	491,7
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150		4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	154,96	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			4,2	3,8	6,8	84,8
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	40		0,7	4,2	4,3	58,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,6	3,9	0,1	0	0,3	1,6
КАРТОФЕЛЬ	31,5	18,9	0,4	0,1	3	14,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,9
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	20,3	11,2	0,1	0	0,2	1,5
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150		5,5	7,6	8,7	129,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
ГОВЯДИНА Б/К	23,7	20	3,6	3,1	0	42,3
ЧЕСНОК	0,59	0,5	0	0	0,1	0,7
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	160		17,0	19,1	23,1	333,3

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	103,33	74,4	13,5	11,6	0	158,8
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
БУЛЬОН КУРИНЫЙ	20	20	1,2	1	0,1	14,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	19,2	14,4	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,1	0,1	10,1	43,1
ЯБЛОКИ	39,77	35	0,1	0,1	3,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,3	31,3	58,9	625,6
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,9	4,2	12,2	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,7	2,3	10,3	73,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
			9,7	11,1	22,8	230,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,7	63,1	146,1	1 432,2