

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ДС №21 «Спутник»



О.А. Солодкова

Приказ от 28 марта 2025 г. № 01-14/138

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на зимне-весенний период
возрастная категория: 3-7 лет**

**муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №21 «Спутник»
города Евпатории Республики Крым»**

Евпатория, 2025

МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневый).		200	6,40	6,44	22,53	174,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	175	175	4,93	4,25	8,15	91,67
КРУПА ЯЧНЕВАЯ.	15,15	15	1,46	0,19	9,52	45,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.		40	2,23	8,84	15,04	148,80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
КАКАО С МОЛОКОМ.		180	3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК.	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,19	18,24	52,56	425,43
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ.	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			0,87	0,17	17,63	75,08
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ.		250	5,34	5,46	18,66	146,99
КАРТОФЕЛЬ.	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ФАСОЛЬ.	20	20	4,07	0,39	9,12	57,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ.	16,67	12,5	0,16	0,01	0,83	4,25
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА.		80	12,47	11,41	8,55	186,65
ФИЛЕ КУРИНОЕ.	64,84	59	10,42	10,53	0,00	136,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,07 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ.		130	3,14	3,74	20,07	126,54
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ.	29,3	29,3	3,12	0,37	20,04	96,06
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ.	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ.		40	0,36	1,99	1,09	24,44
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ.	35,6	35,6	0,27	0,04	0,59	4,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	7,52	6,32	0,09	0,01	0,50	2,51
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ЗЕЛЕНЬ.		2	0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ).	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,27	23,10	94,26	692,47
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ).		120	14,80	12,16	19,32	248,48
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	23,1	23,1	0,65	0,56	1,08	12,10
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ.	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ.	69,2	69,2	12,09	6,04	2,02	113,44
КРУПА МАИНАЯ.	7,4	7,4	0,74	0,07	5,06	23,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0.11 шт.	4,5	0,55	0,50	0,03	6,86
САХАР ПЕСОК.	7,4	7,4	0,00	0,00	7,17	28,64
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ.	3,7	3,7	0,48	0,00	2,21	10,73
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР.	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.		30	2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ.	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
РЯЖЕНКА		180	0,00	0,00	0,00	0,00
РЯЖЕНКА.	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,90	14,63	35,47	343,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,23	56,14	199,92	1 536,91

МЕНЮ
Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНАЯ).	200		7,17	7,64	24,43	196,40
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	186,7	186,7	5,25	4,53	8,69	97,80
КРУПА ОВСЯНАЯ.	16,2	16	1,91	0,95	9,23	53,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.	50	4,48	10,91	15,03	176,85	
СЫР РОССИЙСКИЙ.	11	10	2,25	2,86	0,00	35,31
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН.	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,77	18,56	49,47	414,98
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		1,46	0,49	20,37	93,12
БАНАН.	142,86	100	1,46	0,49	20,37	93,12
			1,46	0,49	20,37	93,12
Обед						
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250		2,89	5,85	14,53	123,08
СВЕКЛА.	66,67	50	0,73	0,05	4,27	20,37
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ.	62,5	50	0,87	0,05	2,28	13,58
МОРКОВЬ.	16,67	12,5	0,16	0,01	0,83	4,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	3,88	3,25	0,05	0,01	0,26	1,29
КАРТОФЕЛЬ.	52,08	31,25	0,61	0,13	4,94	23,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА.	3,25	3,25	0,16	0,00	0,60	3,22
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	1,75	1,75	0,18	0,02	1,18	5,67
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ).	80		10,69	12,89	9,38	195,97
ГОВЯДИНА.	68	51	9,21	7,92	0,00	107,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	19,05	16	0,21	0,03	1,27	6,36
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		4,10	4,60	27,00	166,00
КРУПА ЯЧНЕВАЯ.	42	42	4,07	0,53	26,65	127,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	40		0,49	0,04	4,51	20,78
МОРКОВЬ.	51,2	38,4	0,49	0,04	2,57	13,04
САХАР ПЕСОК.	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.	2		0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ.	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,72	24,12	105,48	746,23
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	85		8,09	14,46	1,55	168,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	1,49 шт.	59,97	7,39	6,69	0,41	91,33
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60		0,81	3,60	4,92	55,63
КАРТОФЕЛЬ.	25	15	0,29	0,06	2,38	11,20
СВЕКЛА.	16	12	0,17	0,01	1,03	4,89
МОРКОВЬ.	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ.	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,28	0,17	8,23	39,57
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,20	0,10	14,63	58,50
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,3	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	14,6	14,6	0,00	0,00	14,13	56,50
			10,38	18,33	29,33	322,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,33	61,50	204,65	1 576,71

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ.		120	10,86	8,85	21,83	212,09
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ.	49,8	49,8	8,69	4,35	1,45	81,64
КРУПА МАННАЯ.	5,5	5,5	0,55	0,06	3,76	17,56
САХАР ПЕСОК.	12,9	12,9	0,00	0,00	12,48	49,93
МОРКОВЬ.	22,13	16,6	0,21	0,02	1,12	5,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,09 шт.	3,7	0,46	0,42	0,03	5,64
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	16,6	16,6	0,47	0,41	0,78	8,69
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ.	3,7	3,7	0,48	0,00	2,21	10,73
ДЖЕМ (ПОРЦ.).		20	0,12	0,02	14,14	55,10
ДЖЕМ.	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.		50	4,48	10,91	15,03	176,85
СЫР РОССИЙСКИЙ.	11	10	2,25	2,86	0,00	35,31
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,70	2,18	16,39	96,61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК..	3	3	0,17	0,00	2,52	10,77
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,16	21,96	67,39	540,65
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ.		100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ.	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.		250	2,80	2,88	20,17	118,00
КАРТОФЕЛЬ.	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ.	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.		140	16,48	15,44	16,23	269,72
ГОВЯДИНА.	106,5	79,9	14,41	12,40	0,00	168,95
КАРТОФЕЛЬ.	159,17	95,5	1,85	0,37	15,10	71,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	9,8	8,2	0,11	0,02	0,65	3,26
МОРКОВЬ.	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.		40	0,57	2,00	6,51	46,63
СВЕКЛА.	43,73	32,8	0,48	0,03	2,80	13,37
ЧЕРНОСЛИВ.	3,88	3,88	0,09	0,03	2,16	9,63
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК.	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.		2	0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ).	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,81	20,82	88,80	642,20
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ.		80	12,45	3,99	7,31	115,24
ФИЛЕ МИНТАЯ.	76,75	68	10,49	0,59	0,00	47,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	15,48	13	0,17	0,03	1,04	5,17
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ.	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РИС ОТВАРНОЙ.		120	2,94	4,75	30,79	177,56
КРУПА РИСОВАЯ.	43,27	42,84	2,91	0,42	30,75	138,38
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5,4	5,4	0,03	4,33	0,04	39,18
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		20	1,28	0,17	8,23	39,57
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57
ЧАЙ С САХАРОМ		180/15	0,20	0,10	14,63	58,50
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,3	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	14,6	14,6	0,00	0,00	14,13	56,50
ПРЯНИКИ.		30	1,72	1,37	21,83	106,51
ПРЯНИКИ.	30	30	1,72	1,37	21,83	106,51
			18,59	10,38	82,79	497,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,95	53,55	248,49	1 725,82

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВЫЙ).	200		6,77	6,74	21,32	173,97
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	175	175	4,93	4,25	8,15	91,67
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ.	15,15	15	1,83	0,49	8,31	44,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.	50		4,48	10,91	15,03	176,85
СЫР РОССИЙСКИЙ.	11	10	2,25	2,86	0,00	35,31
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ.	180		2,59	2,18	14,00	86,56
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,84	19,83	50,35	437,38
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,87	0,19	7,86	41,71
АПЕЛЬСИН.	149,25	100	0,87	0,19	7,86	41,71
			0,87	0,19	7,86	41,71
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250		2,48	6,70	16,77	137,70
КАРТОФЕЛЬ.	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ.	5,05	5	0,46	0,06	3,25	15,28
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ.	15	15	0,12	0,02	0,25	1,89
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	10	10	0,24	1,46	0,34	15,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ.	80		10,35	9,78	25,73	240,79
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ.	43,01	40	6,95	1,44	0,00	49,28
КРУПА РИСОВАЯ.	34,34	34	2,31	0,33	24,41	109,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,17 шт.	6,84	0,84	0,77	0,05	10,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ.	130		2,54	4,45	16,75	117,72
КАРТОФЕЛЬ.	149,5	89,7	1,74	0,35	14,18	67,00
МОРКОВЬ.	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	15,6	15,6	0,44	0,38	0,73	8,17
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40		1,12	2,40	3,13	38,45
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	53,1	37,2	1,12	0,07	2,35	14,43
САХАР ПЕСОК.	0,8	0,8	0,00	0,00	0,78	3,09
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30		1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.	2		0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ.	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,04	24,07	112,44	775,06
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ТВОРОГОМ.	130		11,85	13,79	22,64	264,15
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ.	34,7	34,7	6,06	3,03	1,01	56,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА СВЕЖАЯ.	98	68,6	0,67	0,07	2,93	15,31
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	7,2	7,2	0,04	5,76	0,06	52,24
КРУПА ПШЕННАЯ.	21,8	21,7	2,43	0,57	14,82	74,09
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	54,2	54,2	1,52	1,32	2,52	28,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,11 шт.	4,3	0,53	0,48	0,03	6,55
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	5,59
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.	30		2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ.	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН.	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,07	16,27	48,80	401,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,82	60,36	219,45	1 655,48

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ.		200	5,43	5,04	15,99	131,57
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ.	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК.	0,8	0,8	0,00	0,00	0,78	3,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.		40	2,23	8,84	15,04	148,80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН.	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,78	13,89	41,04	322,10
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ.		100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ.	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.		250	6,16	3,18	18,16	126,27
КАРТОФЕЛЬ.	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА.	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ МИНТАЯ.	26,5	23,5	3,63	0,20	0,00	16,41
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,03 шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА.		80	12,47	11,41	8,55	186,65
ФИЛЕ КУРИНОЕ.	64,84	59	10,42	10,53	0,00	136,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,07 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,12	3,99	32,67	178,53
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ.	59,8	59,8	7,30	1,91	33,13	178,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,7	99,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.		60	1,38	2,43	6,10	52,40
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ.	82,5	66	1,15	0,07	3,01	17,93
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
МОРКОВЬ.	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК.	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.		2	0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ).	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,09	21,51	111,37	751,70
Полдник						
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ.		70	16,07	14,05	19,72	284,50
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ.	84	70	12,15	2,51	0,00	86,23
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	8,4	8,4	0,00	8,14	0,00	73,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	28	28	2,93	0,35	18,98	90,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,17 шт.	7	0,86	0,79	0,05	10,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СОУС СМЕТАННЫЙ №354.		30	0,42	1,13	1,81	19,09
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	7,5	7,5	0,18	1,10	0,25	11,64
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.		100	2,11	3,50	14,25	97,11
КАРТОФЕЛЬ.	142,5	85,5	1,66	0,33	13,52	63,86
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		20	1,28	0,17	8,23	39,57
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57
ПЕЧЕНЬЕ.		30	2,15	2,74	21,27	118,44
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.	30	30	2,15	2,74	21,27	118,44
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ.		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ.	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			22,90	21,76	82,91	633,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,16	57,55	244,83	1 753,18

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИС).		200	4,76	5,12	16,70	132,79
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ.	12,12	12	0,81	0,12	8,61	38,76
САХАР ПЕСОК.	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.		40	2,23	8,84	15,04	148,80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
КАКАО С МОЛОКОМ.		180	3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК.	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,55	16,92	46,73	383,52
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ.	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			0,87	0,17	17,63	75,08
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,		250	6,40	4,50	18,60	141,00
КАРТОФЕЛЬ.	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ.	20	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		80	12,74	13,26	11,63	216,38
ГОВЯДИНА.	78,67	59	10,64	9,16	0,00	124,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	14	14	1,04	0,09	6,82	32,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ.	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ.		130	3,14	3,74	20,07	126,54
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ.	29,3	29,3	3,12	0,37	20,04	96,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		40	0,36	1,99	1,09	24,44
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ.	35,6	35,6	0,27	0,04	0,59	4,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	7,52	6,32	0,09	0,01	0,50	2,51
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.		2	0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ.	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,19	24,23	101,45	748,76
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ).		110	8,14	7,97	17,73	176,73
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ.	41	41	7,16	3,58	1,19	67,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	5,75	5,75	0,60	0,07	3,90	18,63
САХАР ПЕСОК.	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
РЯЖЕНКА		180	0,00	0,00	0,00	0,00
РЯЖЕНКА.	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,14	7,97	17,73	176,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,75	49,29	183,54	1 384,09

МЕНЮ

Сад 10 часов

День 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ.		200	6,90	6,66	20,56	170,86
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	160	160	4,50	3,88	7,45	83,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ОВСЯНАЯ.	20,3	20	2,39	1,18	11,54	66,35
САХАР ПЕСОК.	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.		50	4,48	10,91	15,03	176,85
СЫР РОССИЙСКИЙ.	11	10	2,25	2,86	0,00	35,31
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,70	2,18	16,39	96,61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК..	3	3	0,17	0,00	2,52	10,77
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,08	19,75	51,98	444,32
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	1,46	0,49	20,37	93,12
БАНАН.	142,86	100	1,46	0,49	20,37	93,12
			1,46	0,49	20,37	93,12
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ.		250	2,95	3,07	18,87	115,09
КАРТОФЕЛЬ.	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ.	10,1	10	1,22	0,32	5,54	29,88
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		140	9,53	13,42	7,77	189,80
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
КАРТОФЕЛЬ.	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ.	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ФИЛЕ КУРИНОЕ.	52,7	48	8,48	8,57	0,00	110,81
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		40	0,56	2,37	2,60	34,07
СВЕКЛА.	32	24	0,35	0,02	2,05	9,78
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ.	8	8	0,06	0,01	0,14	1,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ.	6,15	4	0,12	0,01	0,25	1,55
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.		2	0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ).	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,00	19,36	75,13	546,81
Полдник						
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ.		80	5,77	7,94	22,38	184,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	30,8	30,8	3,23	0,39	20,88	99,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,04 шт.	1,5	0,18	0,16	0,01	2,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,8	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ.	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
САХАР ПЕСОК.	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ.	12,8	12,8	2,23	1,12	0,37	20,98
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	3,8	3,8	0,00	3,69	0,00	33,14
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ.		30	2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ.	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО.		180	0,27	0,05	33,03	133,43
СОК ЯБЛОЧНЫЙ.	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК.	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,14	10,46	71,56	413,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,68	50,06	219,04	1 497,47

МЕНЮ

Сад 10 часов

День 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.		85	8,09	14,46	1,55	168,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	1,49 шт.	59,97	7,39	6,69	0,41	91,33
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.		50	4,48	10,91	15,03	176,85
Сыр РОССИЙСКИЙ.	11	10	2,25	2,86	0,00	35,31
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
БЫТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН.	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,69	25,38	26,59	387,26
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,87	0,19	7,86	41,71
ЯБЛОНЬ.	149,25	100	0,87	0,19	7,86	41,71
			0,87	0,19	7,86	41,71
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.		250	2,48	6,70	16,77	137,70
КАРТОФЕЛЬ.	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КАПУСТА ПЕРЛОВАЯ.	5,05	5	0,46	0,06	3,25	15,28
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛЮЛИ РЕПЧАТЫЙ.	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
СПИРДЫ СОЛЕНЫЕ.	15	15	0,12	0,02	0,25	1,89
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	10	10	0,24	1,46	0,34	15,52
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.		120	17,98	16,44	2,22	228,35
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	9,4	9,4	0,23	1,37	0,32	14,59
МЯКО ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	2,8	2,8	0,29	0,04	1,90	9,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВАДИНА.	129	96,8	17,46	15,03	0,00	204,69
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,60	4,60	37,70	206,00
КАПУСТА ГРЕЧНЕВАЯ.	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		60	0,41	1,72	1,95	25,09
КАРТОФЕЛЬ.	8,33	5	0,10	0,02	0,80	3,73
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ.	12,5	10	0,17	0,01	0,46	2,72
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ		2	0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.		180	0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СЫРОЙ.	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			30,02	30,20	108,70	837,54
Полдник						
ПЮДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ.		110	14,22	11,20	12,38	207,74
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	37,5	37,5	1,06	0,91	1,75	19,64
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
МЯКО ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	6,5	6,5	0,68	0,08	4,40	21,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯКО МЯТА.	75,62	67	10,33	0,58	0,00	46,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,17 шт.	6,84	0,84	0,77	0,05	10,42
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ТОРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.		120	2,51	4,21	17,08	116,54
КАРТОФЕЛЬ.	171	102,6	1,99	0,40	16,22	76,63
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		20	1,28	0,17	8,23	39,57
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН.	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ.		30	2,15	2,74	21,27	118,44
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.	30	30	2,15	2,74	21,27	118,44
			20,28	18,33	68,97	524,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,86	74,10	212,12	1 790,53

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ.		200	5,43	5,04	15,99	131,57
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ.	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК.	0,8	0,8	0,00	0,00	0,78	3,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.		40	2,23	8,84	15,04	148,80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН.	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,78	13,89	41,04	322,10
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ.		100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ.	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.		250	2,27	6,84	13,36	125,00
СВЕКЛА.	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ.	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ.	33,33	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ.	16,67	12,5	0,16	0,01	0,83	4,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА.	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК.	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	12,5	12,5	0,30	1,82	0,43	19,40
СУФЛЕ КУРИНОЕ.		75	12,38	19,14	6,31	246,98
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	37,5	37,5	1,06	0,91	1,75	19,64
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	6,5	6,5	0,68	0,08	4,40	21,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ КУРИНОЕ.	56,04	51	9,00	9,10	0,00	117,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ).	0,32 шт.	12,88	1,59	1,44	0,09	19,61
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.		120	2,51	4,21	17,08	116,54
КАРТОФЕЛЬ.	171	102,6	1,99	0,40	16,22	76,63
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,14	2,02	2,40	32,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ.	58,46	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.		2	0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ).	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,26	32,71	85,04	728,55
Полдник						
РЫБА ОТВАРНАЯ.		85	15,87	4,91	0,64	110,53
ФИЛЕ МИНТАЯ.	115,12	102	15,73	0,89	0,00	71,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МОРКОВЬ.	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.		80	1,82	3,22	8,16	69,87
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ.	110	88	1,53	0,09	4,02	23,90
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
МОРКОВЬ.	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	6,7	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
САХАР ПЕСОК.	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		20	1,28	0,17	8,23	39,57
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	20	1,28	0,17	8,23	39,57
ПРОСТОКВАША.		180	5,06	4,37	7,33	94,28
ПРОСТОКВАША.	180	180	5,06	4,37	7,33	94,28
ПЕЧЕНЬЕ.		30	2,15	2,74	21,27	118,44
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.	30	30	2,15	2,74	21,27	118,44
			26,18	15,41	45,63	432,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,61	62,40	181,22	1 528,93

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ПШЕНО).	200		7,04	7,11	26,12	197,95
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	186,7	186,7	5,25	4,53	8,69	97,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПШЕННАЯ.	16,2	16	1,78	0,42	10,92	54,63
САХАР ПЕСОК.	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40		2,23	8,84	15,04	148,80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
БАТОН НАРЕЗНОЙ КРЫМСКИЙ.	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ.	180		2,59	2,18	14,00	86,56
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ.	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,86	18,13	55,16	433,31
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ.	100		0,78	0,19	7,28	36,86
МАНДАРИН.	135,2	100	0,78	0,19	7,28	36,86
			0,78	0,19	7,28	36,86
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ.	250		2,71	6,65	15,38	132,96
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ.	46,9	37,5	0,66	0,04	1,71	10,19
МОРКОВЬ.	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА.	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ.	104,17	62,5	1,21	0,24	9,88	46,69
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ.	10	10	0,24	1,46	0,34	15,52
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	100		15,19	15,25	3,51	211,87
ГОВЯДИНА.	107,8	80,8	14,58	12,54	0,00	170,86
МОРКОВЬ.	22,27	16,7	0,21	0,02	1,12	5,67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	9,9	8,3	0,12	0,02	0,66	3,30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		5,70	4,70	33,30	198,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК".	50	50	5,58	0,63	32,93	159,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ.	40		1,07	1,98	5,76	45,85
СВЕКЛА.	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	7,86	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА.	11	11	0,51	0,00	2,03	10,88
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК.	0,48	0,48	0,00	0,00	0,47	1,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30		1,93	0,25	12,34	59,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	30	1,93	0,25	12,34	59,35
ЗЕЛЕНЬ.	2		0,07	0,01	0,14	0,87
УКРОП (ЗЕЛЕНЬ).	1,35	1	0,03	0,01	0,06	0,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ).	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ.	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			30,22	29,32	108,01	829,08
Полдник						
ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ".	70		17,48	11,83	67,71	447,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	89	89	9,32	1,13	60,34	288,34
САХАР ПЕСОК.	6,2	6,2	0,00	0,00	6,00	24,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ.	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ.	2,7	2,7	0,33	0,05	0,06	2,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ КУРИНОЕ.	33,9	30,8	5,44	5,50	0,00	71,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА.	7	7	0,33	0,00	1,29	6,93
СЫР РОССИЙСКИЙ.	9,4	9,1	2,05	2,60	0,00	32,13
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ.	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК.	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН.	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,60	11,84	77,72	489,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,46	59,48	248,17	1 788,58

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

учреждения

М. С. Сидорова листов

Заведующий

МБДОУ «Детский сад «Спутник»

Сидорова О. А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402874

Владелец Солодкова Ольга Анатольевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026