|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 250 | | 7,5 | 8,5 | | 37,2 | 253,9 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | | 38,4 | 38,4 | 3,9 | 0,4 | | 26,3 | 122,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 83,4 | 83,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 126,6 | 126,6 | 3,6 | 3,1 | | 5,9 | 66,3 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 4,9 | 19,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,3 | 6,3 | 0 | 5 | | 0,1 | 45,7 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 |  | | 11,5 | 46,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 11,7 | 11,7 | 0 | 0 | | 11,3 | 45,3 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 6 | | 1,4 | 1,8 | |  | 21,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6,4 | 6 | 1,4 | 1,8 | | 0 | 21,8 | | |
|  | | | | | | **11,3** | **14,6** | | **63,8** | **430,6** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
|  | | | | | | **0,4** | **0,4** | | **9,8** | **47,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | | | 50 | | 0,4 | 0,1 | | 0,9 | 6,5 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 50 | 50 | 0,4 | 0,1 | | 0,9 | 6,5 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | 220 | | 2,8 | 2,9 | | 20,3 | 119,7 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 0,1 | | 3,3 | 15,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0,3 | | 0 | 2,9 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,03 шт. | 1,2 | 0,2 | 0,1 | | 0 | 1,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 132,5 | 99,4 | 1,9 | 0,4 | | 15,7 | 74,2 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 11 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 10,6 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 2,6 | 2,6 | 0 | 2 | | 0 | 18,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 158,4 | 158,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | | | 200 | | 3,6 | 11,3 | | 35,8 | 259,4 | | |
| ФИЛЕ КУРИНОЕ | | | | 97,3 | 97,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 11,1 | 11,1 | 0 | 10,8 | 0 | 96,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МОРКОВЬ | 13,3 | 10,8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,8 | 2,8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 46,8 | 46,8 | 3,2 | 0,5 | 33,6 | 151,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | | 0,3 | 0,1 | 21,5 | 90,2 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 30,93 | 30 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 12,8 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 173 | 173 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| хлеб из ржаной муки | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **11,4** | **14,9** | **106,3** | **608,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 220 | | 4,0 | 4,2 | 17,2 | 123,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 121,5 | 121,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 13,2 | 13,2 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 42,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,7 | 1,7 | 0 | 1,4 | 0 | 12,3 |
| САХАР ПЕСОК | 2,7 | 2,7 | 0 | 0 | 2,6 | 10,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 14,3 | 57,3 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ | 60 | | 5,7 | 5,4 | 31,3 | 204,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35,2 | 35,2 | 3,7 | 0,5 | 23,9 | 114,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,1 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5,3 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10,3 | 10,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,4 |
| творог 9% | 15,9 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,5 | 2,9 | 0,7 | 40,0 |
|  | | | **12,1** | **9,8** | **77,9** | **456,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **35,2** | **39,7** | **257,8** | **1 541,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | | | | 250 | | 5,8 | 8,4 | | 30,7 | 223,3 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 12,5 | 12,5 | 0,9 | 0,1 | | 9 | 40,4 | | |
| ПШЕНО | | | | 12,5 | 12,5 | 1,4 | 0,3 | | 8,5 | 42,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 30 | 30 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 125 | 125 | 3,5 | 3 | | 5,8 | 65,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,3 | 6,3 | 0 | 5 | | 0,1 | 45,7 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | | 7,3 | 29,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,4 | | 21,2 | 118,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 86 | 86 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 16,7 | 16,7 | 0 | 0 | | 16,2 | 64,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
|  | | | | | | **11,0** | **15,1** | | **67,0** | **450,2** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | 180 | |  |  | |  |  | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 180 | 180 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **2,3** | **2,9** | | **22,3** | **125,1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | | | | 50 | | 0,9 | 5,0 | | 4,9 | 68,6 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 25 | 20 | 0,4 | 0 | | 0,9 | 5,4 | | |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ | | | | 22,2 | 16,7 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | | 2,5 | 10,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 5 | | 0 | 45,0 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 15,4 | 10 | 0,3 | 0 | | 0,7 | 3,9 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 220 | | 2,3 | 4,5 | | 16,2 | 115,3 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 125,7 | 88 | 1,7 | 0,4 | | 13,9 | 65,8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОРКОВЬ | 11,3 | 8,8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,2 | 11,1 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,2 | 2,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154 | 154 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ФИЛЕ КУРИНОЕ | 24,1 | 24,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,3 | 5,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 70/30 | | 9,7 | 16,9 | 11,2 | 233,9 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 49,3 | 44,3 | 8 | 6,9 | 0 | 93,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 5,8 | 5,8 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 18,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24,5 | 21 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | 0 | 30,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,7 | 4,7 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | 0 | 30,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27 | 27 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0 | 10,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,9 |
| МОРКОВЬ | 2,4 | 1,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,7 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0 | 5,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,6 | 2,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | | 4,9 | 0,6 | 31,1 | 149,2 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 45,5 | 45,5 | 4,9 | 0,6 | 31,1 | 149,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 78 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 180 | | 0,1 |  | 21,9 | 89,9 |
| КЛЮКВА | 23,8 | 23,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 21,6 | 21,6 | 0 | 0 | 21 | 83,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **22,2** | **27,5** | **113,1** | **789,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | | 1,4 | 6,1 | 8,1 | 94,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 35,71 | 25 | 0,5 | 0,1 | 4 | 18,7 |
| СВЕКЛА | 25,81 | 20 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,1 |
| МОРКОВЬ | 19,35 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 19 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 10 | 10 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | | 0,2 |  | 26,3 | 107,2 |
| ВИШНЯ | 28,2 | 24 | 0,2 | 0 | 2,4 | 12,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 223,2 | 223,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 8,4 | 8,4 | 0 | 0 | 6,4 | 25,5 |
| ЯБЛОКО | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЯБЛОКИ | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | | | **9,4** | **11,3** | **59,6** | **382,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **44,9** | **56,8** | **262,0** | **1 746,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | 200 | | 6,5 | 8,3 | | 27,0 | 210,3 | | |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | | 30,4 | 30,4 | 3,6 | 1,8 | | 18,2 | 103,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 70,1 | 70,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 104,5 | 104,5 | 2,9 | 2,5 | | 4,9 | 54,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4 | 4 | 0 | 0 | | 3,9 | 15,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180/5 | | 0,1 |  | | 11,7 | 48,1 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 11,7 | 11,7 | 0 | 0 | | 11,3 | 45,3 | | |
| ЛИМОН | | | | 8,33 | 5 | 0 | 0 | | 0,2 | 1,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 158,4 | 158,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | | | 40 | | 1,6 | 4,2 | | 19,9 | 124,6 | | |
| ПОВИДЛО | | | | 15 | 15 | 0,1 | 0 | | 9,9 | 39,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | | 10 | 47,4 | | |
|  | | | | | | **8,2** | **12,5** | | **58,6** | **383,0** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | 200 | |  |  | |  |  | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ | | | | 50 | | 0,6 |  | | 1,2 | 7,0 | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 50 | 50 | 0,6 | 0 | | 1,2 | 7,0 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | | | | 220/10 | | 6,9 | 4,7 | | 30,5 | 191,7 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 58,7 | 44 | 0,9 | 0,2 | | 7 | 32,9 | | |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | | 16 | 15,8 | 3,5 | 0,3 | | 7,4 | 45,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 13,2 | 11,1 | 0,2 | 0 | | 0,9 | 4,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 11 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 158,4 | 158,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30,1 | 30,1 | 2,2 | 0,2 | | 14,6 | 69,2 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | 0,001 | 0,001 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА | | | | 70 | | 2,4 | 2,6 | | 11,5 | 78,8 | | |
| ФИЛЕ КУРИНОЕ | | | | 69,1 | 69,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 13,1 | 13,1 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 18,4 | 18,4 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 9,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7 | 7 | 0,9 | 0 | 4,2 | 20,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,6 | 2,6 | 0 | 2 | 0 | 18,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 4,7 | 5,3 | 31,1 | 191,0 |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 48,5 | 48,5 | 4,8 | 0,6 | 30,7 | 147,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 115,4 | 115,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,8 | 5,8 | 0 | 4,7 | 0 | 42,1 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН | 180 | | 0,2 |  | 20,8 | 84,7 |
| АПЕЛЬСИН | 24,9 | 17,5 | 0,2 | 0 | 1,4 | 7,3 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **19,1** | **13,1** | **122,9** | **685,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | | 7,7 | 7,7 | 35,6 | 243,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 52 | 52 | 5,5 | 0,7 | 35,6 | 170,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,2 | 3,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 64 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,128 | 5,128 | 0 | 4,1 | 0 | 37,2 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0 | 35,3 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| ЗЕФИР | 50 | | 0,4 | 0,1 | 38,7 | 158,1 |
| ЗЕФИP | 50 | 50 | 0,4 | 0,1 | 38,7 | 158,1 |
|  | | | **15,7** | **13,0** | **96,3** | **567,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **43,0** | **38,6** | **277,8** | **1 635,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 200 | | 7,3 | 7,5 | | 35,7 | 240,0 | | |
| ПШЕНО | | | | 39,7 | 39,7 | 4,5 | 1,1 | | 27,1 | 135,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100,5 | 100,5 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4 | 4 | 0 | 0 | | 3,9 | 15,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 |  | | 11,5 | 46,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 11,7 | 11,7 | 0 | 0 | | 11,3 | 45,3 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
|  | | | | | | **9,7** | **11,8** | | **62,3** | **394,9** | | |
| **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** | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | 70 | | 1,3 | 6,2 | | 5,4 | 83,3 | | |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | | | | 73,6 | 70 | 1,3 | 6,2 | | 5,4 | 83,3 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 200 | | 1,6 | 3,3 | | 10,5 | 79,4 | | |
| СВЕКЛА | | | | 41,3 | 32 | 0,5 | 0 | | 2,7 | 13,0 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 20 | 16 | 0,3 | 0 | | 0,8 | 4,4 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 22,9 | 16 | 0,3 | 0,1 | | 2,5 | 11,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 12,9 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 1,9 | 7,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 160 | 160 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | | | | 110 | | 11,1 | 5,9 | | 3,1 | 111,0 | | |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | | | | 76,5 | 67,9 | 10,5 | 0,6 | | 0 | 47,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 23,9 | 23,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 40,2 | 31,1 | 0,4 | 0 | | 2 | 10,6 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15,2 | 12,9 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 5,1 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,5 | 5,5 | 0 | 5,3 | 0 | 47,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 146,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 183,2 | 128,3 | 2,5 | 0,5 | 20,3 | 95,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 22,5 | 22,5 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 11,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,3 | 5,3 | 0 | 4,3 | 0 | 38,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | | 0,1 | 0,1 | 22,9 | 93,2 |
| ЯБЛОКИ | 19,8 | 17,5 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8,0 |
| САХАР ПЕСОК | 22 | 22 | 0 | 0 | 21,3 | 85,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 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** | **21,4** | **91,1** | **645,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, МАННАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ | 200 | | 12,6 | 6,8 | 95,1 | 491,1 |
| КРУПА МАННАЯ | 63,1 | 63,1 | 6,3 | 0,6 | 43,2 | 201,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 69,2 | 69,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 77,1 | 77,1 | 2,1 | 1,8 | 3,6 | 40,4 |
| САХАР ПЕСОК | 10,8 | 10,8 | 0 | 0 | 10,5 | 41,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,19 шт. | 7,6 | 1 | 0,9 | 0,1 | 11,5 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 10,8 | 10,8 | 0,2 | 0,1 | 6,9 | 29,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,1 | 3,1 | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3,1 | 3,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6,2 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 43,1 | 42,7 | 2,9 | 0,4 | 30,7 | 137,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | | 0,5 | 1,2 | 3,3 | 26,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1 | 1 | 0 | 0,8 | 0 | 7,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КЕФИР | 190 | | 5,7 | 0,2 | 7,6 | 58,9 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 196,7 | 190 | 5,5 | 4,8 | 7,6 | 100,7 |
| МАРМЕЛАД | 30 | | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 104,7 |
| МАPМЕЛАД ФPУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОPМОВОЙ | 30 | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 104,7 |
|  | | | **19,3** | **11,0** | **125,3** | **680,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **51,5** | **44,4** | **286,8** | **1 763,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | | | | 220 | | 6,4 | 4,7 | | 29,8 | 187,4 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | | 33 | 33 | 3,3 | 0,3 | | 22,6 | 105,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 69,5 | 69,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | | 5,1 | 57,6 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | | 2,1 | 8,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 2,2 | 2,2 | 0 | 1,7 | | 0 | 16,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 |  | | 12,8 | 51,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 13 | 13 | 0 | 0 | | 12,6 | 50,3 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
|  | | | | | | **8,8** | **9,0** | | **57,7** | **347,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | 180 | |  |  | |  |  | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 180 | 180 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | | | 50 | | 1,5 | 2,5 | | 3,0 | 40,2 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 73,1 | 47,5 | 1,5 | 0,1 | | 3 | 18,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,8 | | |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | | | | 220 | | 0,4 | 4,1 | | 2,1 | 46,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 6,7 | 5 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,8 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 2 | 2 | 0,3 | 0,1 | | 1,1 | 6,0 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 1,3 | 1 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 1,2 | 1 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 17,8 | 17,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | 180 | | 16,2 | 20,2 | | 13,9 | 303,6 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 147,6 | 117 | 2 | 0,1 | | 5,3 | 31,8 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 81 | 72,9 | 13,2 | 11,3 | | 0 | 154,1 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 10 | 9,9 | 0,7 | 0,1 | | 7,1 | 32,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 21,6 | 18 | 0,3 | 0 | | 1,5 | 7,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 9 | 9 | 0 | 8,7 | | 0 | 78,5 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 101,9 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 17,5 | 17,5 | 0,4 | 0,1 | 11,2 | 47,7 |
| САХАР ПЕСОК | 14 | 14 | 0 | 0 | 13,6 | 54,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 176,4 | 176,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **22,8** | **27,4** | **71,6** | **624,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ | 30 | | 4,6 | 5,3 |  | 66,2 |
| РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ ФИЛЕ | 29,1 | 27 | 4,6 | 2,3 | 0 | 39,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 160 | | 3,1 | 4,9 | 25,3 | 157,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 213,3 | 160 | 3,1 | 0,6 | 25,3 | 119,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,3 | 5,3 | 0 | 4,3 | 0 | 38,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 3,2 | 2,5 | 18,7 | 111,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 105,9 | 105,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 13,1 | 13,1 | 0 | 0 | 12,7 | 50,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 105,9 | 105,9 | 3 | 2,5 | 4,9 | 55,5 |
| ПРЯНИКИ | 30 | | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 30 | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
|  | | | **14,7** | **14,4** | **79,2** | **506,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **46,3** | **50,8** | **208,5** | **1 478,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | | | 35 | | 1,0 | 1,8 | | 2,1 | 28,6 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 51,2 | 33,3 | 1 | 0,1 | | 2,1 | 12,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,7 | | 0 | 15,7 | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 150 | | 14,8 | 25,2 | | 2,8 | 297,4 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 2,73 шт. | 109,9 | 13,6 | 12,2 | | 0,8 | 167,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 41 | 41 | 1,2 | 1 | | 1,9 | 21,4 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 6,8 | 6,8 | 0 | 6,6 | | 0 | 59,3 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,8 | 6,8 | 0 | 5,4 | | 0,1 | 49,4 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,4 | | 21,2 | 118,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 86 | 86 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 16,7 | 16,7 | 0 | 0 | | 16,2 | 64,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | | | 45 | | 2,0 | 4,3 | | 22,4 | 136,4 | | |
| ПОВИДЛО | | | | 15 | 15 | 0,1 | 0 | | 9,9 | 39,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | | 12,5 | 59,2 | | |
|  | | | | | | **20,7** | **33,7** | | **48,5** | **580,9** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | 180 | |  |  | |  |  | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 180 | 180 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,8 | 2,5 | | 4,1 | 43,8 | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | | | | 40 | 40 | 0,7 | 0 | | 1,2 | 9,2 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 5,95 | 5 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,1 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | | 2,5 | 10,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,5 | | 0 | 22,5 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 220 | | 2,6 | 4,4 | | 18,0 | 121,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 88 | 66 | 1,3 | 0,3 | | 10,5 | 49,3 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 8,8 | 8,8 | 1 | 0,1 | | 6 | 28,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 11 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 13,2 | 11,1 | 0,2 | 0 | | 0,9 | 4,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 167,2 | 167,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | 0,001 | 0,001 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | | 11,1 | 11,0 | 10,3 | 183,3 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 56,7 | 51 | 9,2 | 8 | 0 | 107,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 12,6 | 12,6 | 1 | 0,1 | 6,1 | 28,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16,8 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7 | 7 | 0,9 | 0 | 4,2 | 20,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 0,4 | 0,5 | 4,3 | 23,3 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 7,8 | 7,8 | 1 | 0,3 | 4,4 | 23,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 13 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0,5 | 0 | 4,4 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | | 0,1 | 0,1 | 22,9 | 93,2 |
| ЯБЛОКИ | 19,8 | 17,5 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8,0 |
| САХАР ПЕСОК | 22 | 22 | 0 | 0 | 21,3 | 85,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **19,3** | **19,0** | **87,4** | **597,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 230 | | 6,3 | 11,8 | 73,4 | 427,8 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 54,4 | 53,8 | 3,7 | 0,5 | 38,6 | 173,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 112,2 | 112,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 22,5 | 22,5 | 0,5 | 0,1 | 14,4 | 61,3 |
| творог 9% | 44,9 | 44,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,28 шт. | 11,3 | 1,4 | 1,3 | 0,1 | 17,2 |
| САХАР ПЕСОК | 16,8 | 16,8 | 0 | 0 | 16,3 | 65,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | 0 | 40,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5,6 | 5,6 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 18,1 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5,6 | 5,6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 11,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | 0 | 40,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 14,3 | 57,3 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ПРЯНИКИ | 30 | | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 30 | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
|  | | | **10,5** | **13,4** | **125,3** | **665,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **50,5** | **66,1** | **261,2** | **1 844,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 220 | | 4,5 | 6,7 | | 31,6 | 205,5 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 32,7 | 32,7 | 2,2 | 0,3 | | 23,5 | 105,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 75,2 | 75,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 82,5 | 82,5 | 2,3 | 2 | | 3,9 | 43,3 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,3 | 4,3 | 0 | 0 | | 4,2 | 16,7 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5,5 | 5,5 | 0 | 4,4 | | 0 | 39,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 |  | | 12,8 | 51,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 13 | 13 | 0 | 0 | | 12,6 | 50,3 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
|  | | | | | | **6,9** | **11,0** | | **59,5** | **365,4** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | 180 | |  |  | |  |  | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 180 | 180 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 70 | | 1,0 | 4,2 | | 5,7 | 63,8 | | |
| СВЕКЛА | | | | 85,7 | 66,5 | 1 | 0,1 | | 5,7 | 27,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4,2 | 4,2 | 0 | 4,1 | | 0 | 36,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 220 | | 2,1 | 3,8 | | 14,9 | 103,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 88 | 66 | 1,3 | 0,3 | | 10,5 | 49,3 | | |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | | | | 4,4 | 4,4 | 0,4 | 0 | | 2,8 | 13,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 11 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 5,3 | 4,4 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,7 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 15 | 13,2 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,4 | 4,4 | 0 | 3,5 | | 0 | 31,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 167,2 | 167,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 2,2 | 2,2 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,1 | | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 70/50 | | 0,7 | 6,5 | | 3,2 | 74,6 | | |
| ФИЛЕ КУРИНОЕ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | | 0 | 40,6 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | | 2,7 | 13,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 34 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 13 | 13 | 0,3 | 1,9 | 0,5 | 26,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 130 | | 2,8 | 8,3 | 16,2 | 150,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 55,5 | 41,6 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 31,0 |
| МОРКОВЬ | 26 | 20,8 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,1 | 10,4 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 29,7 | 20,8 | 0,4 | 0,1 | 3,3 | 15,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 32,9 | 26 | 0,5 | 0 | 1,2 | 7,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,2 | 5,2 | 0 | 4,2 | 0 | 37,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 35,1 | 35,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,6 | 0 | 14,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| МОРКОВЬ | 3,1 | 2,3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1 | 0,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,9 | 3,9 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0 | 7,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,8 | 3,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | 0,2 | 0,2 | 25,1 | 103,5 |
| ЯБЛОКИ | 40,5 | 36 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 21,6 | 21,6 | 0 | 0 | 21 | 83,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **11,1** | **23,5** | **92,9** | **627,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 130/45 | | 2,2 | 3,6 | 45,8 | 224,9 |
| творог 9% | 154,5 | 154,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 7,8 | 7,8 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 24,9 |
| САХАР ПЕСОК | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,1 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,6 | 2,6 | 0 | 2,5 | 0 | 22,7 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5,2 | 5,2 | 0,7 | 0 | 3,1 | 15,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3,9 | 3,9 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 7,8 |
| ПОВИДЛО | 45 | 45 | 0,2 | 0 | 29,7 | 119,5 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | | 2,9 | 2,4 | 21,2 | 118,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 86 | 86 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| САХАР ПЕСОК | 16,7 | 16,7 | 0 | 0 | 16,2 | 64,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
| ВАФЛИ | 30 | | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 30 | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| АПЕЛЬСИН | 60 | | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 25,8 |
| АПЕЛЬСИН | 85,7 | 60 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 25,8 |
|  | | | **6,4** | **7,1** | **95,1** | **475,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **24,4** | **41,6** | **247,5** | **1 468,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | | | 200 | | 6,9 | 6,9 | | 33,4 | 223,5 | | |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | | | | 42,7 | 42,7 | 4,2 | 0,6 | | 27,1 | 129,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 63,2 | 63,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 95,5 | 95,5 | 2,7 | 2,3 | | 4,5 | 50,1 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | | 1,8 | 7,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | 4,6 | 3,8 | | 21,0 | 136,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 156 | 156 | 4,4 | 3,8 | | 7,3 | 81,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 4,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 13 | 13 | 0 | 0 | | 12,6 | 50,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 70 | 70 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **13,8** | **15,0** | | **69,5** | **468,8** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | | 100 | | 1,5 | 0,5 | | 21,0 | 96,0 | | |
| БАНАН | | | | 142,86 | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 96,0 | | |
|  | | | | | | **1,5** | **0,5** | | **21,0** | **96,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | | | | 40 | | 1,2 | 2,8 | | 2,4 | 39,2 | | |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | | | | 53,3 | 37,3 | 1,2 | 0,1 | | 2,4 | 14,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,7 | | 0 | 24,3 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | | | | 220 | | 2,3 | 4,4 | | 18,7 | 123,5 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 94,3 | 66 | 1,3 | 0,3 | | 10,5 | 49,3 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 8,9 | 8,8 | 0,6 | 0,1 | | 6,3 | 28,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 11,3 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 13,2 | 11,1 | 0,2 | 0 | | 0,9 | 4,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 154 | 154 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 2,1 | 2,1 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | | | | 70 | | 8,9 | 6,0 | | 10,9 | 132,7 | | |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | | | | 52,2 | 46,2 | 7,1 | 0,4 | | 0 | 32,3 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 12,6 | 12,6 | 1 | 0,1 | | 6,1 | 28,9 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 18,2 | 18,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 7 | 7 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 5,4 | 0 | 48,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,1 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 54 | 54 | 3,7 | 0,5 | 38,8 | 174,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | |  |  | 14,0 | 55,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 176,4 | 176,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **20,4** | **20,0** | **106,6** | **686,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С КАБАЧКАМИ СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 170 | | 5,2 | 7,1 | 27,2 | 195,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 170 | 119 | 2,3 | 0,5 | 18,8 | 88,9 |
| КАБАЧКИ | 56 | 42 | 0,3 | 0,1 | 1,8 | 9,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,28 шт. | 11,2 | 1,4 | 1,3 | 0,1 | 17,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 7 | 7 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,8 | 22,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7,8 | 7,8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 15,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | | 3,8 | 2,0 | 24,9 | 132,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,4 | 97,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 3,8 | 15,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,4 | 1,4 | 0 | 1,2 | 0 | 10,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,42 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,35 | 0,35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1,21 | 0,2 | 0,1 | 0 | 1,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 11,8 | 11,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **16,9** | **14,2** | **76,5** | **503,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **52,6** | **49,7** | **273,6** | **1 754,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" | | | | 200 | | 2,8 | 7,7 | | 13,8 | 137,0 | | |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК | | | | 23,8 | 23,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК | | | | 21,1 | 21,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 9,3 | 9,3 | 0 | 0 | | 9 | 36,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,7 | 6,7 | 0 | 5,3 | | 0,1 | 48,6 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ.МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 6 | | 1,4 | 1,8 | |  | 21,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6,4 | 6 | 1,4 | 1,8 | | 0 | 21,8 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 |  | | 12,8 | 51,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 13 | 13 | 0 | 0 | | 12,6 | 50,3 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
|  | | | | | | **6,6** | **13,8** | | **41,7** | **318,7** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ | | | | 100 | | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
|  | | | | | | **0,4** | **0,4** | | **9,8** | **47,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | | | | 50 | | 0,8 | 7,5 | | 4,8 | 90,2 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 15,5 | 12,5 | 0,2 | 0 | | 0,6 | 3,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 6,2 | 5 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,8 | | |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | | | | 6,5 | 5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,0 | | |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ | | | | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 15,5 | 10 | 0,3 | 0 | | 0,7 | 3,9 | | |
| ЛИМОН | | | | 5 | 2 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,7 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 7,5 | 7,5 | 0 | 7,5 | | 0 | 67,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | | 2,5 | 10,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 200 | | 5,0 | 4,6 | | 14,7 | 120,7 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 114,3 | 80 | 1,6 | 0,3 | | 12,6 | 59,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 10,3 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 2 | 2 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 21,2 | 18,8 | 2,9 | 0,2 | 0 | 13,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | | 15,9 | 15,3 | 12,1 | 248,8 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 88 | 79,2 | 14,3 | 12,3 | 0 | 167,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 98,9 | 69,2 | 1,4 | 0,3 | 11 | 51,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,8 | 2,8 | 0 | 2,7 | 0 | 24,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,1 | 2,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 180 | | 0,1 |  | 21,9 | 89,9 |
| КЛЮКВА | 23,8 | 23,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 21,6 | 21,6 | 0 | 0 | 21 | 83,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **26,1** | **27,9** | **81,3** | **681,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 220 | | 19,4 | 15,9 | 46,8 | 412,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 51,5 | 51,5 | 5,5 | 0,7 | 35,2 | 168,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 114,8 | 114,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 71,9 | 71,9 | 12,5 | 6,3 | 2,1 | 117,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,18 шт. | 7,3 | 0,9 | 0,8 | 0,1 | 11,2 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 7,3 | 29,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,3 | 4,3 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 8,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3,2 | 3,2 | 0,4 | 0 | 1,9 | 9,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,4 | 5,4 | 0 | 4,4 | 0 | 39,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 200 | |  |  |  |  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО- ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПРЯНИКИ | 30 | | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 30 | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
|  | | | **23,5** | **17,5** | **84,4** | **592,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **56,6** | **59,6** | **217,2** | **1 640,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Детский сад "Морячок"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор МБОУ | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Е. А. Бут | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | | | | 220 | | 8,0 | 8,3 | | 39,3 | 264,1 | | |
| ПШЕНО | | | | 43,7 | 43,7 | 4,9 | 1,2 | | 29,9 | 149,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 72,8 | 72,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 110,5 | 110,5 | 3,1 | 2,7 | | 5,1 | 57,9 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | | 4,3 | 17,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5,5 | 5,5 | 0 | 4,4 | | 0 | 39,9 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,1 |  | | 12,0 | 49,3 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 12 | 12 | 0 | 0 | | 11,6 | 46,5 | | |
| ЛИМОН | | | | 8,33 | 5 | 0 | 0 | | 0,2 | 1,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 158,4 | 158,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ХЛЕБ ШЕНИЧНЫЙ ВЫС СОРТ | | | | 30 | | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
|  | | | | | | **10,4** | **12,6** | | **66,4** | **421,8** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | 200 | |  |  | |  |  | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **2,3** | **2,9** | | **22,3** | **125,1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЕ | | | | 50 | | 0,6 |  | | 1,2 | 7,0 | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 50,2 | 50,2 | 0,6 | 0 | | 1,2 | 7,0 | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 220 | | 1,6 | 4,1 | | 8,1 | 77,3 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 55 | 44 | 0,8 | 0 | | 2 | 11,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 37,7 | 26,4 | 0,5 | 0,1 | | 4,2 | 19,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 14,2 | 11 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 10,5 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,5 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 2,2 | 2,2 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 176 | 176 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | | | | 70 | | 13,1 | 12,9 | | 5,4 | 206,0 | | |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | | | | 84 | 70 | 12,1 | 2,5 | | 0 | 86,2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 11,2 | 11,2 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 25,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,8 | 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 20,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 8,4 | 8,4 | 0 | 8,1 | 0 | 73,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,01 шт. | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 52,5 | 52,5 | 5,6 | 0,7 | 35,9 | 172,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | 0,6 | 0,3 | 25,9 | 119,2 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 18 | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫС СОРТ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
|  | | | **25,8** | **22,5** | **104,3** | **750,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ | 220 | | 6,4 | 7,5 | 57,4 | 324,6 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 42,3 | 41,9 | 2,8 | 0,4 | 30,1 | 135,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 107,3 | 107,3 | 3 | 2,6 | 5 | 56,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 47,2 | 47,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5,4 | 5,4 | 0 | 0 | 5,2 | 20,9 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 26,8 | 26,8 | 0,6 | 0,1 | 17,1 | 73,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,4 | 5,4 | 0 | 4,4 | 0 | 39,2 |
| ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | 0,1 |  | 11,8 | 47,7 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ЯБЛОКО | 60 | | 0,2 | 0,2 | 5,9 | 28,2 |
| ЯБЛОКИ | 68,2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 5,9 | 28,2 |
|  | | | **9,0** | **7,9** | **90,2** | **471,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **47,5** | **45,9** | **283,2** | **1 768,6** |

.