

МБДОУ № 21



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 21
А.Е. Антонюк

МЕНЮ

Сад 10,5 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 ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200		5,39	5,31	14,43	127,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 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 ОВСЯНАЯ	12	12	1,44	0,71	6,93	39,81
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,47	2,90	12,06	89,19
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,38	0,23	0,16	4,48
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
			12,08	11,91	46,16	342,20
II Завтрак						
СОК	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			2,37	2,55	28,40	145,96
Обед						
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,52	4,70	12,74	104,04
СВЕКЛА	66,67	50	0,73	0,05	4,27	20,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
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
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,60	2,99	1,71	37,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,47	0,06	0,99	7,57

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	12,50	5,47	7,33	128,71
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	75	68	10,49	0,59	0,00	47,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,17	0,03	1,04	5,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,38	0,35	0,02	4,72
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,14	4,25	21,25	136,23
КАРТОФЕЛЬ	196	127,4	2,47	0,49	20,15	95,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			22,74	17,86	75,53	556,21
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		100	14,80	9,38	14,93	205,76
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75	75	13,10	6,55	2,18	122,95
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,80	0,08	5,48	25,53
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		30	0,40	1,19	1,63	18,90
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/8	0,16	0,01	7,18	30,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	7	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			15,36	10,58	23,74	255,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,55	42,90	173,83	1 299,63



МЕНЮ

Сад 10,5 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 РИСОВОЙ КРУПОЙ	200		4,76	4,72	16,11	126,84
МОЛОКО ПАСТЕР. 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	0,81	0,12	8,61	38,76
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,10	0,00	6,98	28,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9		2,03	2,58	0,00	31,78
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,4	9	2,03	2,58	0,00	31,78
			10,11	11,00	42,76	312,03
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	115	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		2,54	3,56	13,94	98,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,34	0,29	0,56	6,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,24	0,22	0,01	3,05
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,97	2,97	2,73	42,05
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	51	0,89	0,05	2,33	13,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220		19,96	17,64	21,88	327,25
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125	92	16,68	14,37	0,00	196,33
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	149,23	97	1,88	0,38	15,34	72,45
МОРКОВЬ	53,33	40	0,50	0,04	2,68	13,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,38	23	0,31	0,05	1,83	9,15
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,18	0,01	0,38	2,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180		0,27	0,05	21,80	88,54
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37		2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			27,72	24,67	86,07	678,84
Полдник						
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	100/20		6,90	6,86	51,47	295,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	48	48	5,02	0,60	32,54	155,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48	48	1,35	1,16	2,23	25,14
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,19	0,03	0,03	1,20
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	23	23	0,09	0,00	14,72	59,26
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130		3,66	3,15	6,05	68,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
			10,56	10,01	57,52	363,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,89	46,18	207,35	1 450,48



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200		5,15	4,72	15,72	126,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 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 МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,75	2,18	12,11	79,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
			11,12	10,60	47,50	331,19
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		2,80	2,50	4,51	56,51
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			4,30	4,46	19,39	139,91
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С ГРЕНКАМИ	200/15		6,10	2,50	25,00	147,04
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,81	2,97	4,78	48,97
СВЕКЛА	74,67	56	0,81	0,06	4,78	22,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80		18,37	8,10	10,15	206,28
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95	90	15,63	3,23	0,00	110,87

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,26	0,16	8,14	38,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,49	5,96	33,83	218,52
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	61	61	7,46	1,95	33,79	182,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,54	1,19	2,18	21,87
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,16	0,16	11,54	49,20
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
			35,92	21,21	103,16	767,35
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,06	10,45	1,51	132,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	59,97	7,39	6,69	0,41	91,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,11	5,18	4,48	69,26
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,11	5,18	4,48	69,26
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/8	0,16	0,01	7,18	30,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	7	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ФРУКТЫ		100	0,80	0,20	7,49	37,96
МАНДАРИН	135	99,9	0,80	0,20	7,49	37,96
			10,13	15,84	20,66	270,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,47	52,11	190,71	1 508,67



МЕНЮ

Сад 10,5 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,23	4,76	15,71	127,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,47	2,90	12,06	89,19
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,38	0,23	0,16	4,48
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9		2,03	2,58	0,00	31,78
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,4	9	2,03	2,58	0,00	31,78
			13,95	13,94	47,44	373,51
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200		1,73	3,72	9,48	78,72
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,18	0,01	0,38	2,33
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,04	3,06	1,77	40,37
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	54	54	0,97	0,05	1,62	12,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,98

РЫБА ОТВАРНАЯ	85		14,14	3,23	1,35	91,33
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	101	90	13,88	0,79	0,00	62,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	4,25	21,33	136,67
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37		2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			24,94	14,89	77,83	547,32
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20		21,06	15,04	25,49	325,59
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	102	102	17,81	8,90	2,97	167,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,36	0,16	8,82	42,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
			21,16	15,04	32,47	353,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,45	44,27	167,54	1 321,71



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	200		5,91	5,11	16,37	135,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 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 ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	16	16	1,96	0,51	8,87	47,80
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,75	2,18	12,11	79,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
			11,88	10,99	48,15	340,69
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		2,80	2,50	4,51	56,51
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			2,80	2,50	4,51	56,51
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200		5,23	3,60	26,11	157,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
КАРТОФЕЛЬ	138,46	90	1,75	0,35	14,23	67,22
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/3 шт.	13,4	1,65	1,49	0,09	20,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,60	2,99	1,71	37,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,47	0,06	0,99	7,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МЯСО ОТВАРНОЕ	80		23,54	21,79	0,46	291,62
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	160	130	23,45	20,18	0,00	274,90

МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,49	4,07	10,16	93,64
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	172	3,01	0,16	7,84	46,72
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
			35,31	32,78	61,86	686,96
Полдник						
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ		100	6,48	3,73	60,73	302,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,66	0,68	36,62	174,95
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,19	0,03	0,03	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ПОВИДЛО	33	33	0,13	0,00	21,13	85,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/8	0,16	0,01	7,18	30,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	7	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			6,64	3,74	67,91	332,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,63	50,01	182,43	1 416,86



МЕНЮ

Сад 10,5 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 ОВСЯНОЙ КРУПКОЙ	200		5,39	5,31	14,43	127,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 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 ОВСЯНАЯ	12	12	1,44	0,71	6,93	39,81
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/8		0,16	0,01	7,18	30,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	7	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			8,77	9,02	41,28	283,61
II Завтрак						
СОК	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,52	4,70	12,74	104,04
СВЕКЛА	66,67	50	0,73	0,05	4,27	20,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
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
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,60	2,99	1,71	37,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,47	0,06	0,99	7,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16

КОТЛЕТА ИЗ МЯСА (ГОВЯДИНА)	80		12,96	14,04	10,54	220,07
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	76	59	10,64	9,16	0,00	124,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0,53	0,47	0,88	9,95
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,74	0,06	4,87	22,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	4,25	21,33	136,67
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,16	0,16	11,54	49,20
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37		2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10		0,76	0,06	5,02	23,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,76	0,06	5,02	23,68
			22,60	26,53	78,56	646,44
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100		13,46	8,76	10,28	176,94
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	68	68	11,87	5,94	1,98	111,47
ЯБЛОКИ	24	23	0,09	0,09	2,18	10,49
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30		0,40	1,19	1,63	18,90
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
			18,08	13,59	18,89	274,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,95	49,24	148,63	1 247,46



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 21
А.Е. Антонюк

МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	200		4,76	4,72	16,11	126,84
МОЛОКО ПАСТЕР. 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	0,81	0,12	8,61	38,76
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,75	2,18	12,11	79,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
			10,73	10,60	47,89	331,65
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	110	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			0,80	0,20	7,50	38,00
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200		1,73	3,72	9,48	78,72
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,18	0,01	0,38	2,33
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,04	3,06	1,77	40,37
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	54	54	0,97	0,05	1,62	12,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		16,71	15,32	10,64	247,51
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	79	14,33	12,34	0,00	168,59

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,74	0,06	4,87	22,97
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,98	11,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,49	5,96	33,83	218,52
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	61	61	7,46	1,95	33,79	182,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,54	1,19	2,18	21,87
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,27	0,05	21,80	88,54
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,76	0,06	5,02	23,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,76	0,06	5,02	23,68
			30,99	29,69	100,40	794,68
Полдник						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		130/15	8,20	8,07	30,81	229,52
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,80	0,57	30,78	147,54
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,38	4,30	0,00	52,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			8,30	8,07	37,79	257,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,82	48,56	193,58	1 422,14



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200		5,15	4,72	15,72	126,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 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 МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,47	2,90	12,06	89,19
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,38	0,23	0,16	4,48
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
			11,84	11,32	47,45	340,69
II Завтрак						
СОК	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			2,37	2,55	28,40	145,96
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С ГРЕНКАМИ	200/15		6,13	2,50	25,14	147,71
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	2,97	4,87	49,38
СВЕКЛА	76	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80		17,11	7,94	2,01	167,40
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95	90	15,63	3,23	0,00	110,87

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,22	4,47	33,78	188,09
КРУПА РИСОВАЯ	47	47	3,19	0,46	33,74	151,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,54	1,19	2,18	21,87
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
			30,28	19,40	90,44	677,01
Полдник						
ДРАЧЕНА		85	9,04	11,75	4,32	159,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,59 шт.	64	7,89	7,14	0,44	97,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	0,87	0,20	9,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		40	1,20	1,05	2,52	24,24
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	40	40	1,20	0,08	2,52	15,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/8	0,16	0,01	7,18	30,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	7	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			10,40	12,81	14,02	214,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,89	46,08	180,31	1 377,74



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200		5,73	5,02	18,42	142,71
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
ПШЕНО	16	16	1,78	0,42	10,92	54,63
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5		0,16	0,01	7,18	30,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	7	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			9,11	8,73	45,27	298,43
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200		2,41	2,45	15,39	93,53
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8	8	0,98	0,25	4,43	23,90
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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,60	2,99	1,71	37,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,47	0,06	0,99	7,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РЫБА ОТВАРНАЯ	85		14,14	3,23	1,35	91,33
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	101	90	13,88	0,79	0,00	62,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	4,25	21,33	136,67
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК	180		0,90	0,18	17,82	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37		2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			25,18	13,55	83,32	559,07
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130		3,66	3,15	6,05	68,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		9,72	6,40	26,57	203,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,36	0,41	21,70	103,67
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,19	0,03	0,03	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	31	31	5,41	2,71	0,90	50,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,52
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
			13,38	9,55	32,62	271,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,07	32,23	171,01	1 176,15

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 21
А.Е. Антонюк



MEHIO

Сад 10,5 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 ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	200		5,91	5,11	16,37	135,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 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 ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	16	16	1,96	0,51	8,87	47,80
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,30	0,03	29,92
БАТОН	40		3,20	0,40	19,64	95,20
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,20	0,40	19,64	95,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,75	2,18	12,11	79,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 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
			11,88	10,99	48,15	340,69
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		2,00	1,50	3,00	48,00
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,00	1,50	3,00	48,00
			2,00	1,50	3,00	48,00
Обед						
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		1,58	2,41	10,25	69,48
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,36	0,04	2,60	12,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,04	3,06	1,77	40,34
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	54	54	0,97	0,05	1,62	12,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		160	24,44	22,68	5,30	322,99
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	160	130	23,45	20,18	0,00	274,90
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,19	0,03	1,12	5,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,28	0,00	1,11	5,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,83	4,58	30,82	183,82
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,80	0,57	30,78	147,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,16	0,16	11,54	49,20
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			36,03	33,34	85,40	788,66
Полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,55	5,20	8,67	88,01
КАРТОФЕЛЬ	38,46	25	0,49	0,10	3,96	18,67
СВЕКЛА	26,67	20	0,29	0,02	1,71	8,15
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,17	1,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,30	0,02	0,63	3,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,10	4,60	0,30	63,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
			6,75	9,80	15,95	179,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,66	55,63	152,50	1 356,65