

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША ГРЕЧНЕВАЯ	150		4,2	4,5	17,0	1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12	11,9	1,5	0,4	6,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	2,3	4,6	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		4,1	3,4	14,4	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	141,7	141,7	4	3,4	6,6	
БЛЮДО С МАСЛОМ И СЫРОМ	40		3,5	6,1	11,3	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ЮГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8,3	8	1,8	2,3	0	
			11,8	14,0	42,7	3

II Завтрак

СОК	150		0,8		10,7	
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	150	150	0,8	0	10,7	
			0,8		10,7	

Обед

БОРОЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200		5,4	5,2	17,2	1
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	
МОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	
КАРТОФЕЛЬ	74,3	52	1	0,2	8,2	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	
БОРОЩ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50		12,6	13,4	8,2	2
ГОВЯДИНА Б/К	54,3	45,8	8,2	7,1	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ЮГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,3	8,3	0,6	0,2	4,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	

МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,7	6,7	0,2	1	0,2	
РТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	2,8	5,0	18,9	13
АРТОФЕЛЬ	161,9	113,3	2,2	0,5	17,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПРИПУЩЕННЫЙ		60	0,8	2,3	4,0	4
МОРОЖЕНОЕ	77,4	60	0,8	0,1	4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	
СМЕСЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8,1	3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,8	10,8	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,3	158,3	0	0	0	
МЯКО СЛИВОЧНОЕ		30	2,0	0,3	12,7	6
МЯКО СЛИВОЧНО-ПШЕНИЧНОЕ С БОГ. КОМПОНЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
			23,6	26,2	69,1	61

Полдник

СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ МЯКО		150	2,8	2,7	14,3	9
АРТОФЕЛЬ	59,5	41,7	0,8	0,2	6,6	
СВЕКЛА	48,4	37,5	0,6	0	3,2	
МОРОЖЕНОЕ	37,6	29,2	0,4	0	1,9	
МОРОЖЕНОЕ СОЛЕНАЯ	15,8	15,8	0,1	0	0,3	
МОРОЖЕНОЕ КВАШЕНАЯ	17,5	17,5	0,3	0	0,5	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	
МОРОЖЕНОЕ РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5	0,2	0	1	
МОРОЖЕНОЕ ЗЕЛЕНАЯ КОНСЕРВЫ	19,2	12,5	0,4	0	0,8	
СМЕСЬ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		8,4	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,7	141,7	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ЛИМОН	4,2	2,5	0	0	0,1	
САХАР ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
МОРОЖЕНОЕ		15	1,1	0,4	7,7	3
МОРОЖЕНОЕ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОП. С БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	
			4,0	3,1	30,4	16
СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ МЯКО ЗА ДЕНЬ:			40,2	43,3	152,9	117



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,0	5,8	18,1	1
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,9	0,8	0,1	8,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15		0,1		8,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,7	141,7	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
БЛЮДО С МАСЛОМ	40		1,7	4,6	11,3	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
			5,8	10,4	37,7	2

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,5	
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	
			0,4	0,4	9,5	

Обед

БЛЮДО С ФАСОЛЬЮ	200		5,5	4,5	17,4	1
КАРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	
МОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124	124	0	0	0	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	
СОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0	
САЛАТЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННО СОУСЕ	140		13,3	17,9	16,1	2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	84	67,2	1,2	0,1	3,1	
ГОВЯДИНА Б/К	42	35,4	6,4	5,5	0	
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,9	0,5	0,1	4,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	
МАТОН ПРОСТОЙ	7	7	0,6	0,1	3,3	
ЛАТ "СВЕКОЛКА"		60	0,9	3,9	5,1	6
СВЕКЛА	77,4	60	0,9	0,1	5,1	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,8	0	
СОЛЬ	0,004	0,004	0	0	0	
УК		150	0,8	0,2	15,2	6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. КРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
			22,5	26,8	66,5	6

Полдник

КАО С МОЛОКОМ		150	2,6	2,2	12,1	
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83,3	83,3	2,3	2	3,9	
СОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ПЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	7,1	4,5	41,5	2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	
			9,7	6,7	53,6	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,4	44,3	167,3	12

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

МЛА ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ С АСЛОМ	150		3,8	4,4	16,6	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	
СОЛЬ	0,004	0,004	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,9	0,4	0,1	4,3	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	6	5,9	0,7	0,2	3,3	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	2,3	4,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		2,9	2,4	11,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,1	1,1	0,1	0	0,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	
БАТОН С МАСЛОМ	40		1,7	4,6	11,3	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ 30Г. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
			8,4	11,4	39,7	2

II Завтрак

ЭФИР ФРУКТОВЫЙ	150		5,1	3,8	8,3	
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 5% ЖИРНОСТИ	150	150	5,1	3,8	8,3	
			5,1	3,8	8,3	

Обед

АССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С УРОЙ	200		4,7	5,4	17,0	1
МОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	
КАРТОФЕЛЬ	91,4	64	1,3	0,3	10,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	13,6	0,1	0	0,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,2	107,2	0	0	0	
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,4	6,3	0,6	0,1	4,1	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	
СОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0	

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,71	55	7,7	17,8	0	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
ТУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		18	0,1		0,3	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	
ЭМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			8,1	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	
АТОН		10	0,8	0,3	5,1	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	5,1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
			18,4	29,0	66,3	6

Полдник

ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		120	24,6	17,3	12,2	3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	
СОЛЬ	0,004	0,004	0	0	0	
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,56 шт.	22,5	2,8	2,5	0,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		8,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,5	137,5	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ЛИМОН	4,2	2,5	0	0	0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
АТОН		15	1,1	0,4	7,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	
БАНАН		100	1,7	0,6	23,1	1
БАНАН	157,14	110	1,7	0,6	23,1	
			27,5	18,3	51,4	4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,4	62,5	165,7	14



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША. ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С АСЛОМ	150		4,5	6,2	17,6	1
ПШЕНО	12	11,9	1,4	0,3	8,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,5	34,5	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	
СОЛЬ	0,004	0,004	0	0	0	
КАО С МОЛОКОМ	150		3,0	2,5	12,9	
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ХТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	40		3,5	6,1	11,3	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ЮГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8,3	8	1,8	2,3	0	
			11,0	14,8	41,8	3

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		1,6	0,5	21,4	
БАНАН	150	105	1,6	0,5	21,4	
			1,6	0,5	21,4	

Обед

ЗЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200		4,7	5,2	15,5	1
КАРТОФЕЛЬ	58,6	48	1	0,2	7,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	
МОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	
СВЕКЛА	61,9	48	0,7	0	4,1	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	
ЧЕСНОК	1,6	1,4	0,1	0	0,4	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	
СОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0	
ЗЕЛЕНАЯ ЧАЩА С ОВОЩАМИ	200	120	4,4	4,0	9,5	4

АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,4	11,4	0,9	0,3	5,7	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,6	0,8	0,8	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	
ПТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	2,8	3,6	18,9	1
КАРТОФЕЛЬ	161,9	113,3	2,2	0,5	17,9	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,6	2,3	2,9	
МОРКОВЬ	56	43,4	0,6	0	2,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	
СОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0	
СМЕСЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			8,1	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,8	10,8	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
АТОН		15	1,1	0,4	7,7	
САТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	
			24,3	16,6	74,3	5

Полдник

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		8,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	
ЛИМОН	4,1	2,4	0	0	0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЯЯ		100	7,5	3,6	42,9	2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58	58	6,1	0,8	39,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	
			7,6	3,6	51,1	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,5	35,5	188,6	12

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150		4,7	5,2	18,2	1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	12	12	1,5	0,7	7,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		3,2	2,6	13,9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108,3	108,3	3	2,6	5	
ТОП С МАСЛОМ	50		1,7	4,6	11,3	1
ТОП НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
			9,6	12,4	43,4	32

II Завтрак

ИДОЛАКТ	150		5,1	3,8	8,3	1
ИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 4% ЖИРНОСТИ	150	150	5,1	3,8	8,3	
ЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	6
ЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	
			6,2	5,3	19,5	15

Обед

П ЛАПША ПО ДОМАШНЕМУ С РОЙ	200		5,5	4,5	24,6	16
АРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	1
ОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	
УК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	
УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	1
РЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	2
ОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0	
ОВ С МЯСОМ	120		10,4	25,1	18,7	34
РУПА РИСОВАЯ	23,23	23	1,6	0,2	16,5	1
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ						

АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	
ОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0	
ПАТ " МОРКОВНЫЙ"		40	0,5	1,7	2,7	2
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,7	0	
ОРКОВЬ	51,4	39,9	0,5	0	2,7	
МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	12,3	5
БЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	6
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
			18,6	31,8	71,0	64

Полдник

ПАТ " СТЕПНОЙ"		120	2,9	2,7	16,6	10
АРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	
ОРКОВЬ	48	37,2	0,5	0	2,6	
ГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	
УК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	
ЭРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	36,9	24	0,7	0	1,6	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	
ТОН		25	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		8,4	3
ОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ИМОН	4,2	2,5	0	0	0,1	
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
			4,9	3,4	37,9	20
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,3	52,9	171,8	1 33



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША ПШЕНИЧНАЯ	150		4,6	4,7	17,5	110
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	12	11,9	1,4	0,2	7,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		3,7	3,0	14,7	110
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3	5,8	
ТОСТ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40		3,5	6,1	11,3	110
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ СГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8,3	8	1,8	2,3	0	
			11,8	13,8	43,5	340

II Завтрак

СЕЛЬ	150				12,9	100
СИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ И ТР.	16,7	16,7	0	0	12,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	
ЧЕЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	100
ЧЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	
			1,1	1,5	24,1	110

Обед

БЛЮДО С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		5,4	5,4	17,0	140
ПЕЧЕНЬ БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	
ПЕЧЕНЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	
ПЕЧЕНЬ РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	
СМЕТАННАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	
ПЕЧЕНЬ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	
ПЕЧЕНЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	100
ПЕЧЕНЬ	4,6	4,6				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	
СОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	3,2	4,4	20,6	1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	
АЛАТ "СВЕКОЛКА"		70	1,2	2,1	6,4	
СВЕКЛА	90,3	70	1,1	0,1	6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	
ЧЕСНОК	1,9	1,5	0,1	0	0,4	
ЭМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			8,1	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,3	158,3	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
			22,2	16,5	69,7	5

Полдник

ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА		120	19,2	11,0	13,1	2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	
КРУПА МАННАЯ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	
МЯСЦА С САХАРОМ		120	0,1		6,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,3	113,3	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	
ХАЧАПУРИ		25	1,9	0,7	12,9	
ХАЧАПУРИ НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
БЛЮДО		100	0,4	0,4	9,8	
БЛЮДО	113,64	100	0,4	0,4	9,8	
			21,6	12,1	42,4	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,7	43,9	179,7	13

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,4	4,8	18,3	110
ГРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
КАО С МОЛОКОМ	150		3,1	2,6	12,9	80
КАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ТОН С МАСЛОМ	35		1,7	5,5	11,3	100
ТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	4,9	0	
			9,2	12,9	42,5	320

II Завтрак

УКТ СВЕЖИЙ	100		0,4	0,4	9,5	40
БЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	
			0,4	0,4	9,5	40

Обед

ПЕРВЫЙ РЫБНЫЙ	200		13,1	2,7	14,8	130
ПЕРЖОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	
УК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	
МЯСНОЕ	4	4	0,5	0,1	2,7	
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	72,74	70	10,9	0,4	0	
ПЕРЖОВЬ	91,4	84	1,3	0,3	10,1	
МЯСНОЕ	1,6	1,6	0	0	0	
МЯСНОЕ РАГУ С МЯСОМ	140		13,8	11,4	26,2	260
УК РЕПЧАТЫЙ	18,5	15,6	0,2	0	1,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	
ПЕРЖОВЬ	166,7	116,7	2,2	0,5	18,4	
ПЕРЖОВЬ БЕЛОКОЧАННАЯ	101,1	80,9	1,5	0,1	3,7	
ПЕРЖОВЬ	20,1	15,6	0,2	0	1,1	

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	
ЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПРИПУЩЕННЫЙ		50	0,7	1,9	3,4	
МОРКОВЬ	64,5	50	0,7	0,1	3,4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	
ОК		150	0,8	0,2	14,9	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	
ЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. КРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
ОТОН		25	1,9	0,7	12,9	
ОТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
			32,5	17,2	85,2	6

Полдник

ОЛЕТ С КУКУРУЗОЙ		90	10,1	11,3	20,5	2
ОИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,23 шт.	49,4	6,1	5,5	0,3	
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,5	24,5	0,7	0,8	1,2	
ОАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	
ОАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	
ОУКУРУЗА	32,7	32,7	3,3	1,6	19	1
ОИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		8,4	2
ОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	
ОАХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ОИМОН	4,2	2,5	0	0	0,1	
ОАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
			10,2	11,3	28,9	25
ОЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,3	41,8	166,1	1 25

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ		150	4,5	4,7	18,1	130
СУП ЯЧНЕВАЯ	13,5	13,4	1,3	0,2	8,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	
ТОСТ С МАСЛОМ		40	1,7	4,6	11,3	90
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КАША С МОЛОКОМ		150	3,2	2,7	13,2	90
КАША-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108,3	108,3	3	2,6	5	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
			9,4	12,0	42,6	310
II Завтрак						
КАША ЯБЛОЧНАЯ		150	0,8	0,2	15,2	60
КАША ЯБЛОЧНАЯ	150	150	0,8	0,2	15,2	
ТОСТ		20	1,9	0,7	12,9	60
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
			2,7	0,9	28,1	130
Обед						
СУП ОВОЩНОЙ		200	3,1	2,6	16,6	100
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	
КАРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	
ПЕЧЕНОК	20,6	16	0,2	0	1,1	
ПЕЧЕНОК	19	16	0,2	0	1,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	
ПЕЧЕНОК ЗЕЛЕНАЯ КОНСЕРВЫ	12,3	8	0,2	0	0,5	
КАША ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	
МАСЛО 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	
КАША	1,6	1,6	0	0	0	
КАША ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) В МАСЛО-СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	13,0	16,7	8,9	240
КАША ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	82,1	61,5	10,9	11	0	140
КАША РИСОВАЯ	7,7	7,6	0,5	0,1	5,4	20

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,8	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	
ЛАТ "СВЕКОЛКА"		70	1,1	2,8	6,0	5
СВЕКЛА	90,32	70	1,1	0,1	6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,7	0	
МПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8,1	3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	
МЁД РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	6
МЁД РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
			19,2	22,4	52,3	49

Полдник

МЁД С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		8,4	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
ЛИМОН	4,2	2,5	0	0	0,1	
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
АДЫ С ЯБЛОКАМИ		60	6,2	5,8	34,5	21
БЛОКИ	34,1	30	0,1	0,1	2,8	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	
РОЖОКИ	1	1	0,1	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	15
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,3	0,5	0,5	0	
			6,3	5,8	42,9	24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,6	41,1	165,9	119

Утверждаю



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ША "ДРУЖБА"		150	4,2	5,4	16,0	120
РУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
АХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	
РУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	5,05	5	0,6	0,2	2,8	
ТОП С МАСЛОМ		35	1,7	4,1	11,3	80
АТОМ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,2	2,6	13,9	90
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108,3	108,3	3	2,6	5	
			9,1	12,1	41,2	310
II Завтрак						
МОЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	40
БЛОКИ	113,84	100	0,4	0,4	9,8	
			0,4	0,4	9,8	40
Обед						
ПЕЧЕНОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	4,5	5,4	17,1	130
ПЕЧЕНОЧНЫЙ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	
МАСЛО	5,05	5	0,6	0,1	3,4	
ПЕЧЕНОЧНЫЙ	20,6	16	0,2	0	1,1	
ПЕЧЕНОЧНЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	
ПЕЧЕНОЧНЫЙ 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	
МАСЛО	1,6	1,6	0	0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
ТУСТА ТУШЕНАЯ		150	9,8	20,5	9,2	260
ТУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	172,5	138	2,4	0,1	6,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ПЕЧЕНОЧНЫЙ	19,4	15	0,2	0	1	
ПЕЧЕНОЧНЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	
ТУСТА ПСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	

САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	
ЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	€
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. КРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	
ТОН		25	1,9	0,7	12,9	€
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
			18,2	26,9	57,7	54

Полдник

ДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ ОЛОКОМ		80	3,9	7,1	26,2	18
РУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	
ОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	
ОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	
МЕТАН. 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	
Й С САХАРОМ		150	0,1		8,3	3
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
			4,0	7,1	34,5	21
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,7	46,5	143,2	1 12



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБЫ С СЫРОМ	100		4,9	6,6	20,6	110
ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8	7,7	1,7	2,2	0	
ТОСТ С МАСЛОМ	35		1,9	4,7	12,9	110
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ С ДОП. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		3,1	2,6	13,8	50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,3	1,3	0,1	0	0,7	
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108,3	108,3	3	2,6	5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0	0	0	
			9,9	13,9	47,3	340
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	60
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,3	3,7	7,0	70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	
НАН	100		1,5	0,5	21,0	90
НАН	142,9	100	1,5	0,5	21	
			6,9	5,7	39,2	230
Обед						
П. СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200		4,8	8,8	17,7	170
П. АРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	
П. ОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	
П. УК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	
БЕКЛА	56,8	44	0,7	0	3,8	
МЕТАН. 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
П. БА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОЦАМИ	100		16,7	4,6	6,4	130
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,4	15,4	0	0	0	

ОЛЬ	1	1	0	0	0	
К ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	6
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	1
ЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	6
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ЭРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	1
			24,3	13,9	52,0	43

Полдник

ПАТ "СВЕКОЛКА"		60	0,9	2,4	4,9	4
ВЕКЛА	75	58,1	0,9	0,1	4,9	1
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	1
ЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	6
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	1
ГОН		25	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА. ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	1
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,1		8,4	3
ОДА ПИТЬЕВАЯ	141,7	141,7	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	1
ИМОН	4,2	2,5	0	0	0,1	
АИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	
			8,0	7,7	26,5	20
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	41,2	165,0	1 23



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША ГРЕЧНЕВАЯ		200	5,6	6,1	22,5	16
РУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	16	15,84	1,9	0,5	8,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,9	4,2	17,3	12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	8	
ТОСТ С МАСЛОМ И СЫРОМ		50	4,9	7,9	18,0	16
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	
			15,4	18,2	57,8	45

II Завтрак

КОФЕ		150	0,8		10,7	4
КОФЕ ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	150	150	0,8	0	10,7	
			0,8		10,7	4

Обед

РАССТЕГАНКА С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250	6,8	6,8	21,6	17
ВЕКЛА	64,52	50	0,8	0,1	4,3	
МАКАРУШКИ БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	
ПОРКОВЫЕ	25,81	20	0,3	0	1,4	
КОФЕ РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
МАКАРУШКИ	5	5	0,2	0	1	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
ПЕТОФЕЛЬ	92,86	65	1,3	0,3	10,3	4
КОФЕ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,7	0	3
МАСЛО 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	1
КОФЕ	2	2	0	0	0	
КОФЕ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60	15,1	16,1	9,8	24
КОФЕ Б/К	65,17	55	9,9	8,5	0	11
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	2

ОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	
РТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	4,2	5,5	28,3	17
РТОФЕЛЬ	242,86	170	3,3	0,7	26,9	11
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	
ОЛЬ	1	1	0	0	0	
ПАТ ИЗ МОРКОВИ ПРИПУЩЕННЫЙ		80	1,0	3,0	5,3	5
ОРКОВЬ	103,23	80	1	0,1	5,3	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	3
УХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
ЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. РОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	
			29,6	31,7	90,8	77

Полдник

ЧЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		180	3,5	3,2	17,3	11
РТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	
ВЕКЛА	58,06	45	0,7	0	3,9	
ОРКОВЬ	45,16	35	0,5	0	2,3	
ГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19	19	0,2	0	0,3	
ПУСТА КВАШЕНАЯ	21	21	0,4	0	0,6	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	
УК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
РОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,08	15	0,5	0	1	
И С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	4
ОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ИМОН	5	3	0	0	0,1	
ИИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	
ГОН		15	1,1	0,4	7,7	3
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ИГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	
			4,7	3,6	35,0	19
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,5	53,5	194,3	147

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		5,4	7,9	24,1	16
РУПА РИСОВАЯ	16	15,84	1,1	0,2	11,3	
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	
ТОН С МАСЛОМ	40		2,6	5,0	18,0	12
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ЭГ, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
Й С САХАРОМ	180/15		0,1		9,9	3
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	
			8,1	12,9	52,0	35

II Завтрак

УКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	10,5	5
БЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,5	
			0,4	0,4	10,5	5

Обед

Т С ФАСОЛЬЮ	250		6,9	5,7	21,9	16
АРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	
ОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	
УК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
АСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	
УРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,7	0	
ЭЛЬ	2	2	0	0	0	
ТУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННО МАТНОМ СОУСЕ	200		18,8	25,7	23,2	40
ЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	
УВЯДИНА Б/К	60	50,64	9,1	7,9	0	10
УПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	3
УК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	3

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	
МАТОН ПРОСТОЙ	10	10	0,8	0,1	4,8	
ЛАТ "СВЕКОЛКА"		80	1,2	5,1	6,8	7
СВЕКЛА	103,23	80	1,2	0,1	6,8	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	
СОЛЬ	0,005	0,005	0	0	0	
МЯКО		150	0,8	0,2	15,2	6
МЯКО ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	
МАТОН		10	0,8	0,3	5,1	2
МАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА. ВЫСШ.СОРТ ОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	5,1	
МЯКО РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
МЯКО РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ОБ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	
			31,0	37,3	88,3	81

Полдник

ПОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	7,0	5,6	39,3	23
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	
РОЖОКИ	1,3	1,3	0,2	0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	
СОЛЬ	1	1	0	0	0	
МАСЛО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,6	14,6	9
МАСЛО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
			10,2	8,2	53,9	32
ВЕСО ЗА ДЕНЬ:			49,7	58,8	204,7	1 55



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200		5,3	6,0	21,9	16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
СОЛЬ	0,005	0,005	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
РУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	
РУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8	7,92	1	0,3	4,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,5	2,9	14,1	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,3	1,3	0,1	0	0,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	
ТОСТ С МАСЛОМ	40		2,6	5,0	18,0	12
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ С ГИДРОЛИЗАТОМ БЕЛКА И МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
			11,4	13,9	54,0	38

II Завтрак

СМЕСЬ ФРУКТОВЫЙ	150		5,1	3,8	8,3	9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	5,1	3,8	8,3	
			5,1	3,8	8,3	9

Обед

КОТЛЕТКА С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ С МАСЛОМ	250		5,8	6,7	21,3	17
ПОРКОВЫЕ КОТЛЕТКИ	25,81	20	0,3	0	1,4	
ПОРКОВЫЕ КОТЛЕТКИ	114,29	80	1,6	0,3	12,6	
КОТЛЕТКА РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
КОТЛЕТКИ СОЛЕННЫЕ	17	17	0,1	0	0,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134	134	0	0	0	
РУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	2
РЫБНОЕ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,7	0	3
МАСЛО 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	1
СОЛЬ	2	2	0	0	0	

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
ШВИНИНА МЯСНАЯ	70,59	60	8,3	19,4	0	2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	
СОЛЬ	2	2	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
УРЕЦ СОЛЕННЫЙ		18	0,1		0,3	
ГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	
ТОН		10	0,8	0,3	5,1	2
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	5,1	
БЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
БЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	
			21,0	32,6	79,8	70

Полдник

ТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВИДЛОМ		150	30,8	19,8	34,6	44
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150	150	26,2	13,1	4,4	2
СОЛЬ	0,005	0,005	0	0	0	
МУКА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,7 шт.	28,18	3,5	3,1	0,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	
ВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	
ЧАН		100	1,7	0,6	23,1	10
ЧНАН	157,14	110	1,7	0,6	23,1	10
ТОН		15	1,1	0,4	7,7	3
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	
			33,7	20,8	75,4	63
Всего за день:			71,2	71,1	217,5	181



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ДА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С СЛОМ	200		5,4	6,0	22,7	16
ШЕНО	16	15,84	1,7	0,4	10,9	
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	46	46	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ОЛЬ	0,005	0,005	0	0	0	
ГОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	50		4,9	7,9	18,0	16
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	
ААО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,1	15,4	10
АКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
			13,9	17,0	56,1	43

II Завтрак

УКТЫ СВЕЖИЕ	100		1,6	0,5	21,4	9
АНАН	150	105	1,6	0,5	21,4	
			1,6	0,5	21,4	9

Обед

ЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250		5,8	6,6	19,4	16
УРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	
УК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
ОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	
УРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,7	0	
АЕКЛА	77,42	60	0,9	0,1	5,1	
АМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	
ЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	
АЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
АВЕТЫ ОВЕННЫЕ В СОУСЕ						

АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	:
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	:
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	:
ОЛЬ	2	2	0	0	0	:
ПТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	4,2	5,5	28,3	17
ПТОФЕЛЬ	242,86	170	3,3	0,7	26,9	1:
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	:
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	:
ОЛЬ	1	1	0	0	0	:
ПАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,7	3,0	3,6	4
ОРКОВЬ	70	54,25	0,7	0,1	3,6	:
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	:
ОЛЬ	2	2	0	0	0	:
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	3
УХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	:
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	:
ОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	:
ЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	:
ГОН		15	1,1	0,4	7,7	3
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	:
			31,7	20,3	92,2	68

Полдник

СИСКИ ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		120	15,6	16,4	58,7	44
ОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	52,26	52	5,5	12	0,2	1:
УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,3	1	54,2	2:
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	:
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	:
РОЖОКИ	1,3	1,3	0,2	0	0	:
АХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	:
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	:
А С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		10,0	4
ОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	:
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	:
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	:
АИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	:
			15,7	16,4	68,7	48
Всего за день:			62,9	54,2	238,4	170



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200		6,2	7,1	24,4	18
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16	16	1,9	1	9,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ЧЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,9	3,2	16,7	11
ЧЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	
ТОСТ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50		4,9	7,9	18,0	16
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	
			15,0	18,2	59,1	46

II Завтрак

МОЛОК	150		5,1	3,8	8,3	9
МОЛОКО ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ	150	150	5,1	3,8	8,3	
ЧЕШЕ	30		2,3	2,9	22,3	12
ЧЕШЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	
			7,4	6,7	30,6	21

Обед

ТОПЛАША ПО ДОМАШНЕМУ С	250		7,0	5,8	30,9	20
ТОПЛАША	128,57	90	1,7	0,4	14,3	
ТОПЛАША	25,81	20	0,3	0	1,4	
ТОПЛАША РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
ТОПЛАША ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	
ТОПЛАША ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,7	0	
ТОПЛАША	2	2	0	0	0	
ТОПЛАША С МЯСОМ	150		11,8	28,2	27,6	41

ВИНИНА МЯСНАЯ	76,47	65	9	21	0	2
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
ЛАТ " МОРКОВНЫЙ"		70	0,9	3,1	4,7	5
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	
ЮРКОВЬ	90	69,75	0,9	0,1	4,7	
МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	14,7	6
БЛОКИ	60	52,8	0,2	0,2	5	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. СРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	
			22,4	37,6	94,0	80

Полдник

ЛАТ " СТЕПНОЙ"		150	3,6	3,5	20,9	13
АРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	
ОРКОВЬ	60	46,5	0,6	0	3,2	
ГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	
УК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	
ЭРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	46,15	30	0,9	0,1	2	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	
ГОН		25	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/15/7	0,1		10,0	4
ОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ИМОН	5	3	0	0	0,1	
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	
			5,6	4,2	43,8	23
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,4	66,7	227,5	1 72



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША ПШЕНИЧНАЯ	200		6,0	6,3	23,3	17
ДУГА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	18	15,84	1,7	0,2	10,5	
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
АХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,5	3,7	17,7	12
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	
ТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	50		4,9	7,9	18,0	16
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	
			15,4	17,9	59,0	46

II Завтрак

СЕЛЬ	180				15,4	6
АСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ТР.	20	20	0	0	15,4	1
ОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	
ЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	12
ЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	12
			2,3	2,9	37,7	18

Обед

С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250		6,5	6,8	21,5	17
ПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	93,75	75	1,4	0,1	3,4	2
ОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	
УК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	
СМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	2
ОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
РЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,7	0	3
МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	1
ПРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	6
УПЬ						

УК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	4,9	4,6	30,7	18
АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	14
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	3
ПАТ "СВЕКОЛКА"		80	1,3	5,1	7,3	8
ВЕКЛА	103,23	80	1,2	0,1	6,8	3
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	4
ЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	3
УХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	3
ОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
ЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. РОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	3
			28,1	22,8	91,4	70

Полдник

ПОКО		110	0,4	0,4	10,8	5
БЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	3
РНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		150	28,3	15,9	36,3	40
ВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150	150	26,2	13,1	4,4	24
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	
АХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	
РУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	3
УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	
ОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	
Й С САХАРОМ		180/15	0,1		9,9	3
ОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	3
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	
ТОН		25	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	3
			30,7	17,0	69,9	56
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,5	60,6	258,0	1 91

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,1	6,5	26,3	18
РУПА МАННАЯ	16	16	1,6	0,2	11	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	
АХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
КАО С МОЛОКОМ	180		3,8	3,1	15,5	10
КАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ТОН С МАСЛОМ	40		2,9	6,0	19,5	14
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,9	1,1	19,5	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	
			12,8	15,6	61,3	43
II Завтрак						
УКТ СВЕЖИЙ	100		0,4	0,4	9,5	4
БЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	
			0,4	0,4	9,5	4
Обед						
П РЫБНЫЙ	250		13,1	3,2	18,5	15
ОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	
УК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
ШЕНО	5	4,95	0,6	0,1	3,4	
ЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	70	67,36	10,5	0,4	0	
АРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,6	0,3	12,6	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
ОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	180		16,0	13,1	33,9	31
УК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	
АРТОФЕЛЬ	214,29	150	2,9	0,6	23,8	1
АПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	130	104	1,8	0,1	4,8	
ОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	

ОРКОВЬ	103,23	80	1	0,1	5,3	:
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	:
УРЕЦ СОЛЕННЫЙ		20	0,2		0,3	
ГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	
К		150	0,8	0,2	14,9	6
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	1
ЭБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	:
ТОН		25	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	1
			35,5	20,5	101,9	73

Полдник

Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	4
ОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	:
ИМОН	5	3	0	0	0,1	
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	
ПЕТ С КУКУРУЗОЙ		110	12,4	13,7	25,1	27
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	:
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
УКУРУЗА	40	40	4	1,9	23,3	1
			12,5	13,7	35,1	31
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,2	50,2	207,8	1 53



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ША ЯЧНЕВАЯ		200	6,0	6,3	24,1	17
РУПА ЯЧНЕВАЯ	18	17,82	1,7	0,2	11,3	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	
АХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
ТОН С МАСЛОМ		40	2,6	5,0	18,0	12
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,4	15,8	10
КАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	
ЮЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
			12,5	14,7	57,9	41
II Завтрак						
К ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	6
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	
ТОН		20	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ УГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
			2,7	0,9	28,1	13
Обед						
Т ОВОЩНОЙ		250	3,9	3,3	21,0	13
АПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	
АРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	
ОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	
УК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	
РОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	
ОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	
ОЛЬ	2	2	0	0	0	
ФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) В МАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ		130	16,8	21,9	11,9	31
УРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	106,67	80	14,2	14,3	0	18
РУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	3

УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	-
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	-
ПАТ "СВЕКОЛКА"		80	1,2	3,1	6,6	5
ВЕКЛА	100	77,5	1,2	0,1	6,6	-
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	-
МПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	3
УХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	-
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	-
ОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	-
ЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. РОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	-
			24,4	28,6	65,3	62

Полдник

АДЫ С ЯБЛОКАМИ		80	7,2	7,7	39,2	25
БЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	-
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	-
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	-
РОЖКИ	1,3	1,3	0,2	0	0	-
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	-
УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	1
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	-
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	4
ОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	-
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	-
ИМОН	5	3	0	0	0,1	-
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	-
			7,3	7,7	49,2	29
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,9	51,9	200,5	1 46

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

ША "ДРУЖБА"	200		6,2	7,3	25,4	110
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	
ТОП С МАСЛОМ	40		2,9	5,1	19,5	100
ТОП НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,9	1,1	19,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,9	3,2	16,7	110
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	
			13,0	15,6	61,6	430

II Завтрак

МОЛОКО	100		0,4	0,4	10,8	50
БЛЮДКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	
			0,4	0,4	10,8	50

Обед

П. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		5,8	5,7	22,7	160
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	
ПЕШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	
ПОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	
П. К. РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	
П. РЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,7	0	
СЛЬ	2	2	0	0	0	
П. ПУСТА ТУШЕНАЯ	200		13,0	26,5	12,3	340
П. ПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	230	184	3,2	0,2	8,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
П. Р. КОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	
П. К. РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	
П. МАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	

АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	:
ОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	:
ББ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	:
ГОН		25	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	€
			23,2	33,2	73,7	68

Полдник

ДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ ЛОКОМ		100	5,2	8,9	36,3	24
РУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	€
ОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	:
ОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0	0	0	:
АХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	:
ОЛЬ	1	1	0	0	0	:
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	:
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	:
ОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	:
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	:
МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	:
Й С САХАРОМ		180	0,1		9,9	3
ОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	:
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	:
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	:
			5,3	8,9	46,2	28
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,9	58,1	192,3	1 46



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБЫ С СЫРОМ	130		7,2	8,4	30,7	210
ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	
ТОСТ С МАСЛОМ	40		2,6	5,0	18,0	110
ТОСТ НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,9	3,2	16,5	110
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
			13,7	16,6	65,2	460
II Завтрак						
ЧЕШЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	100
ЧЕШЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	
НАН	100		1,5	0,5	21,0	90
НАН	142,9	100	1,5	0,5	21	
			8,4	7,4	47,9	290
Обед						
П. СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		5,9	7,6	22,3	180
П. СВЕКОЛЬНИК	128,57	90	1,7	0,4	14,3	
П. СВЕКОЛЬНИК	25,81	20	0,3	0	1,4	
П. СВЕКОЛЬНИК	23,81	20	0,3	0	1,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	
П. СВЕКОЛЬНИК	20	15	2,6	2,7	0	
П. СВЕКОЛЬНИК	70,97	55	0,8	0,1	4,7	
П. СВЕКОЛЬНИК	8	8	0,2	1,2	0,3	
П. СВЕКОЛЬНИК	2	2	0	0	0	
П. СВЕКОЛЬНИК	130		20,8	3,8	8,4	150
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	

ОЛЬ	2	2	0	0	0	
К ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	6
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	
ЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	7
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,3	16,1	
			30,0	11,9	62,0	47

Полдник

ЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	6
ЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	
ЛАТ "СВЕКОЛКА"		80	1,2	3,1	6,6	5
ВЕКЛА	100	77,5	1,2	0,1	6,6	
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	4
ОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	
АХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ИМОН	5	3	0	0	0,1	
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	
ТОН		25	1,9	0,7	12,9	6
АТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ЭГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	
			8,3	8,4	29,8	22
ЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,4	44,3	204,9	1 46