

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНИК		150	4.4	7.6	21.2	171.2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РОЖКИ	32	32	3,5	0,5	21,2	103.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30/7	2.2	5.8	14.7	119.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0.1		8.1	32.5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
			6.7	13.4	44.0	323.4
Итого		337				
II Завтрак						
СОК		100	0.6	0.1	12.1	51.6
СОК	100	100	0,6	0,1	12,1	51.6
			0.6	0.1	12.1	51.6
Обед						
САЛАТ "КАПУСТКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ"		40	0.7	1.9	2.0	28.6
КАРТОФЕЛЬ	40	32	0,6	0	1,5	8.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	5	3,88	0,1	0	0,3	1.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1.0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/Б		180	6.2	6.3	17.9	154.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31.3
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	18	18	2,9	3	0	38.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
ГРЕЧКА ПО БАРСКИ С ГОВЯДИНОЙ		130	8.8	9.6	17.5	191.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МЯСО ГОВЯДИНЫ БЕЗ КОСТИ	40	28,8	5	5,1	0	66.4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6.8	27.1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			18.2	18.2	60.7	481.7
Итого		540				
Полдник						
Кисель		150	4.3	3.7	7.0	78.6
Кисель	9	8.7	4.3	3.7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	6.1	4.7	31.2	190.2
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	0,6	0,5	1	10.5
			10.4	8.4	38.2	268.8
Итого		200				
Ужин						
ОВОЩНОЕ АССОРТИ		220	2.8	2.8	11.6	84.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30.5
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3.0	2.4	11.4	79.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4.3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			8.0	5.4	37.6	233.4
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43.9	45.5	192.6	1,358.9

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША ВЯЗКАЯ		150	5.3	7.7	19.2	168.2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21	21	2,5	1,3	12,6	71.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	3.1	7.0	14.7	133.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3.0	2.4	11.4	79.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
			11.4	17.1	45.3	381.5
Итого		330				
II Завтрак						
ФРУКТЫ		100	0.7	0.7	16.7	80.2
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	16,7	80.2
			0.7	0.7	16.7	80.2
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА С ИЗЮМОМ"		40	0.6	2.0	3.3	33.8
СВЕКЛА	40	38,75	0,6	0	3,3	15.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18.0
СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	5.6	7.3	13.7	145.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
КАРТОФЕЛЬ	75	52,5	1,1	0,2	8,3	39.2
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19.2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,2	3,2	0	41.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6.1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ КУРИЦЫ		160	9.5	11.0	12.7	189.4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34.7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			7.8	30.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			18.2	20.7	54.0	478.6
Итого		580				
Полдник						
ЧАЙ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44,5	1,5	1,9	14,5	80.9
			5.8	5.6	21.5	159.5
Итого		200				
Ужин						
ПЛОВ С ОВОЩАМИ		180	15.1	13.2	12.9	233.1
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	0,8	0,1	5,4	25.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,9	0	26.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	7	0	2,4	0	21.7
МОРКОВЬ	10	10	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	1,5	1,4	0,1	18.4
ЧАЙ С САХАРОМ		150	1.3	1.0	7.8	45.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,55	0,55	0,1	0	0,2	1.4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			18.6	14.4	35.3	347.6
Итого		390				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54.7	58.5	172.8	1,447.4

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ		150	5.6	6.5	22.5	172.1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ПШЕНО	23	22,77	2,5	0,6	15,5	77.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	3.5	6.3	17.1	138.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80.4
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0.1		7.1	28.7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
			9.2	12.8	46.7	338.8
Итого		345				
II Завтрак						
СОК		100	0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Итого		337				
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0.2		0.5	2.7
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЙ	30	19,8	0,2	0	0,5	2.7
ЩИ ПО УРАЛЬСКИ НА К/Б		180	4.1	5.1	8.8	101.9
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6.5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		60	7.2	4.5	3.8	85.6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	75	37,5	5,8	0,3	0	26.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4	16.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
РИС ОТВАРНОЙ		120	2.1	4.6	22.7	141.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	32	31,68	2,1	0,3	22,7	102.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6.8	27.1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			16.1	14.6	59.1	438.0
Итого		580				
Полдник						
КИСЕЛЬ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.6	2.1	15.9	88.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,6	2,1	15,9	88.9
			5.9	5.8	22.9	167.5
Итого		200				
Ужин						
САЛАТ"ИЗЮМИНКА"		40	0.7	1.0	6.2	37.0
СВЕКЛА	55	42,63	0,6	0	3,7	17.4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
ОЛАДУШКИ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ		180/30	6.8	7.5	27.2	201.7
ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ	30	30	1,5	1,3	2,3	26.2
САХАР ПЕСОК	0	0	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3.9
КАКАО		150	3.1	2.6	11.6	82.9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
НЕ МОЛОКО	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
			10.6	11.1	45.0	321.6
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42.4	44.4	185.4	1,316.0

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	150		4.4	4.8	19.1	137.2
КРУПА МАННАЯ	19	19	1,9	0,2	13	60.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		3.1	6.3	14.6	126.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160		3.0	2.4	11.4	79.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
			10.5	13.5	45.1	343.3
Итого	350					
II Завтрак						
СОК	100		0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Обед						
САЛАТ "МОРКОВКА С ИЗЮМОМ"	30		1.1	2.1	4.3	41.2
МОРКОВЬ	50	33.8	0,1	0	0,3	1.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ИЗЮМ	4	4	0,4	0,2	2,3	12.6
СВЕКОЛЬНИК НА К/Б	160		4.7	5.1	13.3	121.2
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18.9
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	60		6.3	9.3	3.3	122.6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6.5
ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ		130	2,8	3,6	16,9	110.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6,8	27.1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,5	0,4	16,5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			17,4	20,5	61,1	501.9
Итого		570				
Полдник						
ЧАЙ		150	4,3	3,7	7,0	78.6
ЧАЙ	0,5	0,5	4,3	3,7	7	78.6
ВАФЛИ		50	5,4	5,4	27,8	180.4
ВАФЛИ	50	50	3,7	0,5	23,8	113.4
			9,7	9,1	34,8	259.0
Итого		200				
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕННАЯ		180	13,6	10,7	16,7	220.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	134	0,8	0,1	5,4	25.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,9	0	26.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	7	0	2,4	0	21.7
МОРКОВЬ	15	15	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	1,5	1,4	0,1	18.4
КИСЕЛЬ		180			10,9	43.3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	0	0	7	27.8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			15,8	10,9	42,2	332.2
Итого		390				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	54,1	194,9	1,486.5

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	7,3	11,7	1,8	141,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,3 шт.	52,33	6,4	5,8	0,4	79,7
НЕ МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	3,1	6,3	14,6	126,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КАКАО		180	2,8	2,4	13,0	85,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
НЕ МОЛОКО	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			13,2	20,4	29,4	353,7
Итого		350				
II Завтрак						
ФРУКТЫ		100	0,7	0,7	17,2	82,7
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	17,2	82,7
			0,7	0,7	17,2	82,7
Обед						
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		30	0,2		0,8	4,7
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	29,8	0,2	0	0,8	4,7
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА К/Б		180	6,8	6,6	16,4	155,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	9	8,96	2	0,1	4,2	26,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	2,9	2,9	0	38,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	8	8	0,5	0,1	3,3	15,8
ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ		160	8,0	11,0	6,6	159,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8.7	34.8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			17.5	18.0	49.0	434.2
Итого		560				
Полдник						
КИСЕЛЬ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,5	1,9	14,5	80.9
			5.8	5.6	21.5	159.5
Итого		200				
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ		190	9.5	7.8	11.5	154.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	75	37,5	5,8	0,3	0	26.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18.4
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41.8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	2.6	2.2	11.3	75.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			14.3	10.2	37.4	299.2
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51.5	54.9	154.5	1,329.3

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150		3.1	4.8	18.8	130.3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85.4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		3.0	6.2	14.6	125.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170		0.2		7.9	32.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
			6.3	11.0	41.3	287.6
Итого	350					
II Завтрак						
СОК	100		0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Итого	337					
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30		0.5	1.9	2.6	30.1
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СУП С ЯЙЦОМ НА К/Б	180		4.1	6.1	8.9	110.0
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,9	0	24.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60		7.0	10.0	6.1	142.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7.7
МЯСО ГОВЯДИНЫ БЕЗ КОСТИ	50	32,4	5,7	5,8	0	74.8
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25.6

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		110		2.3	4.1	15.4	107.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0	3.2	0	29.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5		0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	130	91		1,7	0,4	14,4	68.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150				7.8	30.9
САХАР ПЕСОК	8	8		0	0	7,8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9		0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40		2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40		2,5	0,4	16,5	79.2
				16.4	22.5	57.3	499.9
Итого		570					
Полдник							
ЧАЙ		150		4.3	3.7	7.0	78.6
ЧАЙ	0.5	0.5		4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50		1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5		1,5	1,9	14,5	80.9
				5.8	5.6	21.5	159.5
Итого		200					
Ужин							
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		180		12.0	10.2	3.2	152.8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	60	30		4,7	0,3	0	21.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,2 шт.	48,3		5,9	5,4	0,3	73.5
НЕ МОЛОКО	40	40		1,2	1	1,8	21.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2		0	1,9	0	17.5
МОРКОВЬ	20	15,5		0,2	0	1,1	5.2
ЧАЙ		180		3.2	2.7	12.1	86.1
САХАР ПЕСОК	7	7		0	0	6,8	27.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,55	0,55		0,1	0	0,2	1.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30		2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30		2,2	0,2	14,6	68.9
				17.4	13.1	29.9	307.8
Итого		390					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				46.5	52.3	161.7	1,304.9

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША НЕЖНОСТЬ	150		5.3	5.8	19.6	151.7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31.9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
КРУПА ОВСЯНАЯ	10	9,85	1,2	0,6	5,7	32.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		3.1	6.3	14.6	126.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КАКАО	160		3.4	2.9	11.0	84.2
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
НЕ МОЛОКО	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
			11.8	15.0	45.2	362.4
Итого	350					
II Завтрак						
СОК	100		0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30		0.2		0.5	2.7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	19,8	0,2	0	0,5	2.7
ЩИ НА К/Б	180		4.7	6.3	9.9	119.7
КАРТОФЕЛЬ	65	45,5	0,9	0,2	7,2	34.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9.8
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22	15,84	2,8	2,8	0	36.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0.0
БАЛОНЕЗ ИЗ КУРИЦЫ	60		6.3	9.3	3.6	124.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
МАКАРОНЫ ИЗ ДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	3.5	2.9	21.2	125.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РОЖКИ	32	32	3,5	0,5	21,2	103.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5.8	23.2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			17.2	18.9	57.5	474.3
Итого		570				
Полдник						
КИСЕЛЬ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	5.1	5.3	24.7	166.8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	0,6	0,5	1	10.5
			9.4	9.0	31.7	245.4
Итого		200				
Ужин						
ОВОЩНОЕ АССОРТИ		17020	15.0	10.9	15.7	223.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30.5
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		6.1	24.8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			17.3	11.1	36.4	317.6
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56.3	54.1	182.5	1,449.8

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	5.4	6.1	22.7	167.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73.4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	3.1	6.3	14.6	126.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		170	3.3	2.7	12.9	89.2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
			11.8	15.1	50.2	383.5
Итого		356				
II Завтрак						
СОК		100	0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Обед						
САЛАТ "ОЛИВЬЕ ОВОЩНОЕ"		30	0.6	1.9	1.9	28.3
КАРТОФЕЛЬ	40	32	0,6	0	1,5	8.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1.4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	5	4,95	0	0	0,1	0.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
БОРЩ НА К/Б		180	5.6	6.5	13.7	139.2
КАРТОФЕЛЬ	55	38,5	0,8	0,2	6,1	28.7
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	2,9	2,9	0	38.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10.9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ		170	8.7	10.3	18.7	203.9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83.1
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4.0

МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			17,4	19,1	58,6	481,5
Итого		570				
Полдник						
ЧАЙ		150	4,3	3,7	7,0	78,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	4,3	3,7	7	78,6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44,5	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,8	5,6	21,5	159,5
Итого		200				
Ужин						
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ		170/20	7,8	5,9	7,3	113,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	78	39	6	0,4	0	27,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,6	0,1	6,4	28,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
КИСЕЛЬ		180			17,8	71,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	13	13	0	0	10	40,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ОТРУБНОЙ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
			10,0	6,1	39,7	253,2
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,6	46,0	181,7	1,327,8

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	9.3	14.2	7.8	198.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,2 шт.	48,3	5,9	5,4	0,3	73.5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
НЕ МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	3.1	7.0	14.7	133.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0.1		6.1	24.8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
			12.5	21.2	28.6	356.5
Итого		350				
II Завтрак						
ФРУКТЫ		100	0.7	0.7	16.7	80.2
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	16,7	80.2
			0.7	0.7	16.7	80.2
Обед						
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		30	0.2		0.8	4.7
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	29.8	0,2	0	0,8	4.7
РАССОЛЬНИК НА К/Б		180	4.6	6.4	11.2	125.6
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	2,9	2,9	0	38.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0	0	0,1	0.8
ТУШЕННАЯ КАПУСТА		180	8.5	10.2	8.0	160.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4.0

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8.7	34.8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2.5	0.4	16.5	79.2
			15.8	17.0	45.2	404.4
Итого		580				
Полдник						
КИСЕЛЬ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	4.3	3.7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	7.3	6.3	34.0	220.3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	4.8	0.6	30,6	145.8
			11.6	10.0	41.0	298.9
Итого		220				
Ужин						
ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ И С ЯЙЦОМ		180/20	16.1	12.3	18.3	249.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ГРЕЧКА	35	35	13,1	6,6	2,2	123.0
МОРКОВЬ	10	10	0,3	0,3	0,5	5.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0,5	0,1	3,4	16.2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	1,2	0,1	8,2	38.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
КАКАО		180	3.1	2.6	10.6	79.1
КАКАО-ПОРОШОК	1,25	1,25	0,3	0,2	0,1	3.5
НЕ МОЛОКО	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		23	1.7	0.1	11.2	52.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,7	0,1	11,2	52.9
			20.9	15.0	40.1	381.6
Итого		403				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61.5	63.9	171.6	1,521.6

МЕНЮ-безмолочное

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С ЯЙЦОМ		150	3.1	5.9	7.0	94.4
ВЕРМЕШЕЛЬ	18	18	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	3,2	0	29.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	3.1	7.0	14.7	133.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		170	3.6	2.9	12.3	90.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4.3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
			9.8	15.8	34.0	318.5
Итого		350				
II Завтрак						
СОК		100	0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0.6	0.1	11.7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Обед						
САЛАТ "МОРКОВКА"		30	0.4	1.0	3.0	23.2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10.6
РЫБНЫЕ ЩИ		180	4.3	3.5	8.8	89.0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	30	15	2,3	0,1	0	10.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ		60	9.0	11.9	3.4	157.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4	16.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		120	8.9	2.2	18.5	130.0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	40	39,8	8,9	0,6	18,5	115.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			7.8	30.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			25.1	19.0	58.0	509.4
Итого		580				
Полдник						
ЧАЙ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44,5	1,5	1,9	14,5	80.9
			5.8	5.6	21.5	159.5
Итого		200				
Ужин						
ОВОЩНОЕ РАГУ		180/10	2.7	3.7	11.4	92.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	130	104	1,8	0,1	4,8	28.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		6.1	24.8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			5.0	3.9	32.1	185.7
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.3	44.4	157.3	1,223.2