МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом, сахаром		180	6,7	6,9	30,8	212,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		190	0,1		5,5	22,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,8	183,8	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			9,4	**14,5**	**54,4**	**386,6**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	**0,1**	**9,9**	**43,0**
Обед						
Бульон куриный с гренками		200/10	4,9	7,2	7,2	113,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	12	12	0,9	0,4	5,8	30,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГУЛЯШ из кур		70	8,1	10,5	4,5	144,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	58	41,76	7,4	7,5	0	96,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	4,0	4,8	25,1	159,8
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,8	0,6	23,3	109,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0

КОМПОТ ИЗ кураги и чернослива с сахаром		180	0,3		14,4	60,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4	4	0,2	0	1,9	9,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161	161	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,9	**22,9**	**68,2**	**559,7**
Полдник						
"ПЛЮШКА"		55	5,1	4,8	30,6	185,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		195	5,5	4,8	9,1	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	195	195	5,5	4,8	9,1	102,1
			10,6	**9,6**	**39,7**	**287,2**
Ужин						
КУКУРУЗА сладкая отварная		50	1,6	0,1	3,2	19,4
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ КОНСЕРВЫ	76,9	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ПЛОВ ИЗ курицы		150	9,4	12,1	30,2	268,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			14,0	**13,4**	**58,9**	**411,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**54,4**	**60,5**	**231,1**	**1 688,1**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша Дружба молочная с маслом, сахаром		180	6,0	6,6	31,4	210,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КАКАО НА МОЛОКЕ с сахаром		190	3,5	3,0	10,6	83,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
			12,1	**17,2**	**60,1**	**445,4**
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	**0,4**	**9,8**	**47,0**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с зеленым горошком		120	6,1	6,2	16,6	147,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	0,8	5,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР		70	10,7	16,4	11,5	236,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	65	46,8	8,2	8,3	0	108,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	12	12	0,9	0,4	5,8	30,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ с маслом		130	3,2	6,3	9,5	109,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	210	168	2,9	0,2	7,7	45,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ изюма и чернослива с сахаром		180	0,2		15,0	62,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			23,2	**29,3**	**71,7**	**647,4**
Полдник						
"Гребешок"		55	5,1	4,8	30,6	185,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
БИОЙОГУРТ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5-2,7 %		195	5,5	4,9	8,8	110,2
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	195	195	5,5	4,9	8,8	110,2
			10,6	**9,7**	**39,4**	**295,3**
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ		160	22,7	13,6	26,8	323,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,1	82,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КИСЕЛЬ		50	0,2		6,1	25,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	40	40	0,2	0	3,9	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3	3	0	0	2,2	9,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			25,9	**14,8**	**58,4**	**473,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**72,2**	**71,4**	**239,4**	**1 908,4**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,1	6,4	26,8	190,3
КРУПА ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		190	0,1		5,5	22,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,8	183,8	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			8,8	**14,0**	**50,4**	**364,2**
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	**0,1**	**9,9**	**43,0**
Обед						
БОРЩ на мясо-костном бульоне		200	6,6	7,1	9,8	134,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с мясом, маслом		200	11,4	12,9	26,1	267,2
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,1	7	0	95,2
КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	115,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9

КОМПОТ ИЗ кураги и чернослива с сахаром		180	0,3		14,4	60,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4	4	0,2	0	1,9	9,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			21,3	**20,4**	**69,4**	**553,1**
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с яйцом		65	9,3	8,9	26,9	225,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ САХАРОМ		190	3,4	2,9	10,5	82,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
			12,7	**11,8**	**37,4**	**307,4**
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с сахаром сметаной		170/25	28,9	20,6	21,9	402,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,4	12,2	4,1	229,5
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	3,7	0,9	50,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			31,9	**21,8**	**47,4**	**526,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**75,2**	**68,1**	**214,5**	**1 794,0**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		180	7,0	7,1	27,0	200,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
КАКАО НА МОЛОКЕ с сахаром		190	3,5	3,0	10,6	83,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		18	4,2	5,3		65,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,3	18	4,2	5,3	0	65,5
			17,3	**23,0**	**55,7**	**501,0**
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	**0,5**	**21,0**	**96,0**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		200	5,9	6,2	17,4	150,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КАРТОФЕЛЬ	145	101,5	1,9	0,4	16	75,9
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
АЗУ из кур		70	7,8	10,0	4,3	140,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	55	39,6	7	7,1	0	91,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,9	3,0	30,7	169,2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ кураги и чернослива с сахаром		180	0,3		14,4	60,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4	4	0,2	0	1,9	9,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			21,9	**19,6**	**85,9**	**611,8**
Полдник						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ, САХАРОМ		200	0,1		5,2	21,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189,6	189,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ со сгущенным молоком		30/25	4,0	2,9	28,9	158,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	79,5
			4,1	**2,9**	**34,1**	**179,5**
Ужин						
Гороховое пюре с яйцом		160/50	18,2	8,4	28,1	260,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	60	59,7	13,3	1	27,8	173,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			21,2	**9,6**	**53,6**	**384,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**66,0**	**55,6**	**250,3**	**1 773,1**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	5,4	6,3	24,2	175,1
КРУПА ГЕРКУЛЕС	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		190	0,1		5,5	22,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,8	183,8	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			8,1	**13,9**	**47,8**	**349,0**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	**0,1**	**9,9**	**43,0**
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ на мясо-костном бульоне со СМЕТАНОЙ		200	6,4	6,9	12,7	140,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ в соусе		70	16,1	8,6	12,2	189,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	100	67	13,3	4,3	0	91,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,3	6	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
РИС ОТВАРНОЙ с маслом		130	3,0	2,8	32,0	165,6
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ изюма и чернослива с сахаром		180	0,2		15,0	62,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	163	163	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			28,7	**18,7**	**91,0**	**649,6**
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ с МАРМЕЛАДОМ		50/50	3,9	4,9	76,9	369,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
МАРМЕЛАД ЖЕЛЕЙНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	50	0,1	0	39,7	160,5
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			9,7	**9,9**	**84,9**	**475,0**
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,4	3,8	57,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,4	3,8	57,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		160	10,8	12,8	5,2	179,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4	8	7,2	0,5	98,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			14,8	**18,4**	**34,5**	**361,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**61,8**	**61,0**	**268,1**	**1 878,0**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,4	6,4	31,8	207,2
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		190	0,1		5,5	22,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,8	183,8	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			8,1	**14,0**	**55,4**	**381,1**
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		100	0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,3		**16,5**	**68,0**
Обед						
Лапша молочная		200	5,0	5,5	18,8	145,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ, маслом		200	9,7	12,3	26,1	255,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83,1
КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	115,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КОМПОТ ИЗ изюма и чернослива с лимоном, сахаром		180	0,3		15,2	63,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151	151	0	0	0	0,0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			18,0	**18,2**	**79,2**	**556,2**
Полдник						
Булочка "Детская"		55	5,1	4,8	30,6	185,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		195	5,5	4,8	9,1	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	195	195	5,5	4,8	9,1	102,1
			10,6	**9,6**	**39,7**	**287,2**
Ужин						
Солянка овощная		210	7,2	12,5	5,1	164,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	4	3,96	0,3	0	2,8	12,8
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			10,2	**13,7**	**30,6**	**288,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**47,2**	**55,5**	**221,4**	**1 580,7**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	4,7	6,2	19,5	152,6
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,2	2,8	5,3	60,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО НА МОЛОКЕ с сахаром		190	3,5	3,0	10,6	83,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			10,8	**16,8**	**48,2**	**388,0**
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	**0,5**	**21,0**	**96,0**
Обед						
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	6,1	5,6	14,3	132,4
СВЕКЛА	75	58,13	0,9	0,1	4,9	23,7
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
Котлета мясная в соусе		70	11,9	15,5	5,2	207,6
ГОВЯДИНА Б/К	65	58,5	10,6	9,1	0	123,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		110	4,3	3,5	19,2	125,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ изюма и кураги с лимоном, сахаром		180	0,5		14,9	62,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,3	0	2,5	11,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			25,8	**25,0**	**72,7**	**619,8**
Полдник						
"ГРЕБЕШОК"		50	4,8	4,9	26,5	168,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	60,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			9,3	**6,4**	**32,8**	**228,1**
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,6	2,9	21,0	121,0
КАРТОФЕЛЬ	190	133	2,6	0,5	21	99,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ С ЛУКОМ		40	0,9	2,0	2,1	30,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			6,5	**6,1**	**48,6**	**275,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**53,9**	**54,8**	**223,3**	**1 607,1**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		170	25,8	15,8	20,8	330,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	125	125	21,8	11	3,7	205,0
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
СМЕТАНА		20	0,5	4,9	0,6	48,5
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	4,9	0,6	48,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	0,1		5,5	22,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,8	173,8	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			29,0	**28,3**	**45,0**	**552,7**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	**0,1**	**9,9**	**43,0**
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ на мясо-костном бульоне со СМЕТАНОЙ		200	6,3	7,3	6,8	121,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	130	104	1,8	0,1	4,8	28,2
ФАСОЛЬ КОНСЕРВЫ	20	14	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ГУЛЯШ из печени		70	10,1	4,9	4,5	114,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	58	53,94	9,4	1,9	0	66,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	4,0	4,8	25,1	159,8
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,8	0,6	23,3	109,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ изюма и чернослива с сахаром		180	0,2		15,0	62,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			23,6	**17,4**	**70,5**	**549,4**
Полдник						
"ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ"		55	9,1	7,1	30,0	219,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
Творог 9% жирности	25	25	4,4	2,2	0,8	41,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ САХАРОМ		195	3,5	2,9	10,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
			12,6	**10,0**	**40,6**	**302,3**
Ужин						
Каша пшенная молочная с маслом, сахаром		200	6,7	6,9	30,8	212,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		50	4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			14,6	**12,6**	**56,6**	**398,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**80,3**	**68,4**	**222,6**	**1 845,6**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром		180	6,4	7,7	25,5	196,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО НА МОЛОКЕ с сахаром		190	3,5	3,0	10,6	83,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			12,5	**18,3**	**54,2**	**432,1**
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	**0,4**	**9,8**	**47,0**
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200	6,3	8,0	18,9	174,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,7	0,4	13,9	65,4
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	4	3,96	0,3	0	2,8	12,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
РАГУ ОВОЩНОЕ		200	10,1	11,1	18,7	216,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110	88	1,6	0,1	4	23,9
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	16	10,4	0,3	0	0,7	4,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КОМПОТ ИЗ изюма и кураги с лимоном, сахаром		180	0,5		14,9	62,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,3	0	2,5	11,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123	123	0	0	0	0,0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			19,9	**19,5**	**71,6**	**546,1**
Полдник						
ВАФЛИ С МАРМЕЛАДОМ		50	1,5	1,7	77,2	332,7
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
МАРМЕЛАД ЖЕЛЕЙНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	50	0,1	0	38,5	155,7
КЕФИР		180	6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
			7,6	**6,2**	**87,1**	**442,5**
Ужин						
МОРКОВНО-РИСОВЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ		185/25	7,7	7,8	42,4	269,8
МОРКОВЬ	90	69,75	0,9	0,1	4,7	23,7
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ СТЕРИЛИЗ. 7,8% ЖИРНОСТИ	25	25	1,6	1,9	2,5	33,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			10,7	**9,0**	**67,9**	**394,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**51,1**	**53,4**	**290,6**	**1 861,7**

МБДОУ "Детский сад N 74"

Утверждаю
Заведующий
Морева Оксана Юрьевна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Вермишель в молоке		180	6,1	6,4	27,6	193,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,1	82,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		190			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184,6	184,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			8,7	**14,0**	**50,6**	**364,2**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	**0,1**	**9,9**	**43,0**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		200	11,2	7,6	26,9	220,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,7	0,4	13,9	65,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25	24,88	5,5	0,4	11,6	72,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОТЕ РЫБНОЕ		200	18,6	10,1	31,0	287,5
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	100	67	13,3	4,3	0	91,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ изюма и чернослива с лимоном, сахаром		180	0,3		15,2	63,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4

САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			33,1	**18,1**	**92,2**	**664,1**
Полдник						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,4	20	4,6	5,9	0	72,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	0,1		5,5	22,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	193,8	193,8	0	0	0	0,0
			7,0	**6,8**	**20,9**	**173,8**
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,4	3,8	57,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,4	3,8	57,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		160	10,8	12,8	5,2	179,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4	8	7,2	0,5	98,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,6	194,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			14,8	**18,4**	**34,5**	**361,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**64,1**	**57,4**	**208,1**	**1 606,5**