

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 33 «Колосок» г. Дальнегорска

**Ежедневное индивидуальное меню для
воспитанников, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании (для детей с пищевой
аллергией (без молока))**

САД

Согласовано: заведующая педиатрическим отделением детской
поликлиники КГБУЗ «ДЦГБ» _____ **Н.Н. Лобачева**



МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 1



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		170	8,0	18,0	30,6	317,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,9	49,9	5,3	0,6	34,1	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,3	17	3,8	4,9	0	60,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,3	11,3	0,1	9	0,1	82,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			12,7	25,3	50,9	483,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		60	0,8	3,0	5,0	51,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК ЗЕЛЕНый	3,75	3	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		200	2,8	3,2	15,1	105,0
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
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	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЛОВ С МЯСОМ.		200	11,8	21,0	39,7	395,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,7	55	7,7	17,8	0	190,5
КРУПА РИСОВАЯ	50,5	50	3,4	0,5	35,9	161,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,7	27,6	92,6	700,1

Полдник						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	60		5,4	5,4	30,3	189,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		10,0	40,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			5,5	5,4	40,3	229,6
Ужин						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60		1,6	3,6	4,7	57,7
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	79,71	55,8	1,6	0,1	3,5	21,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140		19,9	27,6	2,9	338,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,55 шт.	153	18,8	17,1	1,1	233,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,2	38,2	1,1	1	1,7	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			25,4	31,5	38,9	541,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,0	89,9	236,8	2 014,3

Утверждаю
заведующий
МДОБУ "Д/с 33 "Колосок"



МЕНЮ Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		150	3,6	4,6	37,5	204,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		40	7,4	6,7	0,4	91,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	60	7,4	6,7	0,4	91,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		200	0,3		6,4	27,5
ЧАЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	9	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,6	15,6	59,4	432,2
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,2	3,0	7,2	62,0
КАРТОФЕЛЬ	28	19,6	0,4	0,1	3,1	14,6
СВЕКЛА	30	23,25	0,3	0	1,9	9,5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРОЙ		200	6,1	5,8	24,7	177,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
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 РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ШНИЦЕЛЬ		80	10,0	21,8	7,5	265,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	68,6	58,3	8,1	18,8	0	201,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,2	0,3	0	1,6	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,1	9,1	0,7	0,1	4,5	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,4	11,4	0,3	0,3	0,5	6,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3	0,6	0,6	0,9	10,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	2,7	3,0	8,7	74,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34,7
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			23,3	34,0	75,1	704,7

Полдник

БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"	60	4,9	5,7	37,1	218,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	86,0
		5,9	5,9	57,3	304,0

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ.	160	18,5	11,7	17,6	255,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	96	96	16,8	8,3	2,8
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4
ЯБЛОКИ	27,2	23,9	0,1	0,1	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,8	0,6	0,6	0
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.	50	1,5	5,4	10,8	97,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1
		23,2	17,3	54,1	470,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		66,6	73,4	259,6	1 976,7

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 3



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		170	7,5	6,2	43,6	259,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	65,4	65,4	7,3	0,9	43,1	208,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		200	2,9	3,1	21,5	125,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	2,6	3,1	20,1	118,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		37,1
СЫР	10,3	9,89	2,3	3	0	37,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,0	16,6	80,2	530,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	2,5	3,7	40,6
МОРКОВЬ	34,3	26,5	0,3	0	1,7	9,0
ЯБЛОКИ	24,5	21,5	0,1	0,1	2	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.		200	7,4	3,7	17,5	134,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,36	1,6	1,6	0	21,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	22	21,89	4,9	0,4	10,2	63,5
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
КАРТОФЕЛЬ	53,5	37,45	0,7	0,1	5,9	27,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.		13	1,7	0,1	11,6	55,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,7	0,1	11,6	55,1
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,		80	15,9	10,6	4,3	190,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,3	2,3	0	80,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5	5	1,2	1,3	1,9	23,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	19,8	2,4	2,2	0,1	30,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	5,4	7,3	26,5	193,5
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,5	2,7	30,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	1,1	1,2	1,7	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			34,3	24,8	95,9	763,9

Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,7	4,7	36,6	203,5	
ПЕЧЕНЬЕ		50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		200			23,4	93,5	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
			3,7	4,7	60,0	297,0	
Ужин							
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		70	11,4	28,1	0,9	301,7	
СВИНИНА МЯСНАЯ	84	71,4	9,9	23,1	0	247,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,8	0,1	0	0,8	3,9	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	10,8	1,4	1,2	0,1	16,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,6	12,6	0	0	0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	5,7	7,2	25,8	192,7	
КАРТОФЕЛЬ	182,9	128	2,5	0,5	20,3	95,6	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9	
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	1,6	1,7	2,7	33,8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		6,2	26,3	
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2	
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
			20,3	35,5	53,0	615,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,0	81,7	303,2	2 266,7	



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		170	4,2	5,9	44,7	248,9
КРУПА РИСОВАЯ	58,8	58,8	4	0,6	42,2	189,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,2	124,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		200	0,2		6,2	26,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	9,26	5,56	0,1	0	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			6,7	10,2	66,0	383,3
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ.		200	5,1	4,4	16,7	127,2
КАРТОФЕЛЬ	84	58,8	1,2	0,2	9,3	43,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ.		80	9,1	21,2	8,4	264,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,2	7,7	17,8	0	191,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,6	0,2	0	1,4	7,0
МОРКОВЬ	5	3,9	0,1	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,1	0,9	0,2	11,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	4,7	36,3	210,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53	53	5,6	0,7	36,3	173,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,3	30,8	90,9	742,5

Полдник					
БУЛОЧКА "КОСИЧКА"	60	5,7	6,0	28,4	189,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2
		6,7	6,2	48,6	275,1
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЁНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	220	36,3	8,6	21,3	314,5
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	240	115,2	21,4	1,7	0
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	105	76,65	11,8	0,7	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1
		39,5	8,8	47,0	431,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,8	56,6	266,2	1 898,6



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60		1,6	0,1	3,2	19,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	73	51,1	1,6	0,1	3,2	19,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		11,9	15,7	5,7	212,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,18 шт.	70,8	8,7	7,9	0,5	107,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,9	66,9	1,8	1,6	3,1	35,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	1,4	1,4	2,1	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,9	20,1	29,2	361,7
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	60		1,1	1,9	5,7	46,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.	200		2,7	3,7	12,6	98,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	80		9,5	21,4	4,4	254,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	72	61,2	8,5	19,8	0	211,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,5	0,2	0	0,9	4,6
МОРКОВЬ	14,9	11,5	0,1	0	0,8	3,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,4	11,4	0,3	1,6	0,4	22,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
РИС ОТВАРНОЙ	130		3,1	3,2	32,7	171,6
КРУПА РИСОВАЯ	45,9	45,5	3,1	0,5	32,7	147,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200				24,3	97,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,7	30,6	100,9	769,7

Полдник

ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			2,4	1,9	58,9	263,0

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		9,8	4,0	4,1	91,5
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	66,8	48,1	7,5	0,3	0	32,2
МОРКОВЬ	18,1	14	0,2	0	1	4,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,3	5,3	0,4	0,2	2,6	13,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3	0,1	0	0,4	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	13,2	1,6	1,5	0,1	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,7	4,7	20,6	135,7
КАРТОФЕЛЬ	170,7	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	0,2	0,3	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			15,7	8,9	51,0	348,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,3	62,1	253,7	1 808,4

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170		7,5	7,5	42,7	267,2
ПШЕНО	65,4	65,4	7,3	1,7	44,6	223,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3,0		37,5
СЫР	10,4	10	2,4	3	0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			12,3	14,8	63,0	434,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,9	5,0	51,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,17	0,17	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,22	8,22	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	12	12	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП С КРУПОЙ "ГЕРКУЛЕС" С КУРАМИ	200		5,5	6,4	18,1	156,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	13	13	1,6	0,8	7,8	44,4
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
КАРТОФЕЛЬ	77	53,9	1,1	0,2	8,5	40,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	200		12,9	28,1	15,3	367,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	84,2	71,6	9,9	23,1	0	247,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	126,3	101,1	1,7	0,1	4,7	27,5
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,7	0,1	7,5	33,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,3	22,1	0,3	0	1,7	8,8
МОРКОВЬ	26,3	20,4	0,3	0	1,4	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,6	1,5	2,4	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			23,5	39,5	73,1	753,7

Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.		70	14,9	11,2	12,5	212,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	77	77	13,5	6,7	2,2	126,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		8,9	36,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			15,0	11,2	21,4	248,8

Ужин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКАС ЛУКОМ		40	1,0	2,0	2,7	32,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,		60	10,7	5,5	4,6	120,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	48,6	45,3	7,9	1,6	0	55,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,3	21,3	0,6	0,5	1	11,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,6	2,6	0,6	0,7	1	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	9,3	1,2	1,1	0,1	14,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,5	13,7	62,2	468,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,0	79,3	233,8	1 965,0

Утверждаю
заведующий
МДОБУ "ДС 33 "Копосок"



МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		170	5,4	6,0	35,4	217,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	54,9	54,9	5,3	0,7	34,8	166,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,8	130,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		6,2	26,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	12,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			7,9	10,3	56,7	352,8
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		60	6,8	8,4	2,1	111,3
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	65	37,05	6,4	6,3	0	83,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2,1	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	3,7	4,3	15,9	119,7
КАРТОФЕЛЬ	71	49,7	1	0,2	7,9	37,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	7,8	1	0,9	0,1	11,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГУЛЯШ		80	19,0	51,5	9,0	575,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	148,7	126,4	17,6	40,8	0	437,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16	0,2	0	1,3	6,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2	0,2	0	1	5,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,6	0	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,4	21,4	146,0
КАРТОФЕЛЬ	183,2	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			35,3	70,0	71,2	1 056,9

Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ.		60	4,6	5,0	30,6	186,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯБЛОКИ	32	28,16	0,1	0,1	2,7	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			5,6	5,2	50,8	272,4
Ужин						
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ		200	7,7	11,6	9,7	178,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	43	36,12	0,5	0,1	2,9	14,4
СЫР	5	4,8	1,1	1,5	0	17,5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	30	18,3	3,2	3,3	0	42,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			11,6	11,9	40,4	319,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,0	98,0	232,8	2 067,7

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		170	8,0	18,0	30,6	317,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,9	49,9	5,3	0,6	34,1	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,3	17	3,8	4,9	0	60,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,3	11,3	0,1	9	0,1	82,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		200	2,9	3,1	22,1	128,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,8	37,8	2,6	3,1	20,4	120,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,2	25,4	67,8	554,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С КАПУСТОЙ)		60	0,8	3,0	3,7	46,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	10,4	5,1	25,1	188,8
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73,2
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	22,68	0,3	0	1,8	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	52	34,84	6,9	2,2	0	47,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ		80	11,5	23,1	7,5	285,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	56,9	48,4	6,7	15,6	0	167,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7,1	7,1	0,5	0	3,5	16,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,3	21,3	0,6	0,5	1	11,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	1,3	1,3	2	24,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	18	2,2	2	0,1	27,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,5	4,8	31,3	191,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			31,7	36,6	99,9	860,6

Полдник						
ПРЯНИК	50		3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			3,1	2,4	42,7	203,9
Ужин						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ).	180		28,3	21,3	25,7	412,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	145	145	25,3	12,7	4,3	237,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17	1,7	0,2	11,5	55,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	10,2	1,3	1,2	0,1	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.	50		1,5	5,4	10,8	97,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			31,4	26,8	52,1	579,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,1	91,3	276,6	2 258,4

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 9



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		170	7,5	6,2	43,6	259,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	65,4	65,4	7,3	0,9	43,1	208,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		200	0,2		6,3	26,5
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	9,2	5,6	0,1	0	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		37,1
СЫР	10,3	9,89	2,3	3	0	37,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			12,3	13,5	65,0	431,4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ.		60	0,8	2,0	4,0	37,8
МОРКОВЬ	75	58,13	0,8	0,1	3,9	19,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	2,4	3,4	8,2	72,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
РУЛЕТКИ КУРИНЫЕ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		80	16,6	21,2	2,2	266,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	126,9	91,3	16,1	16,3	0	210,8
или БЕДРО КУР	0	0	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	13,4	10,3	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,4	1,4	0,1	0	0,3	1,4
ЧЕСНОК	1,4	1,1	0,1	0	0,3	1,6
ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ.		140	18,8	8,9	38,2	306,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	75	74,63	16,7	1,2	34,8	216,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5	5	1,2	1,3	1,9	23,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			41,9	35,9	79,6	808,4

Полдник						
БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"	60		5,9	5,7	34,6	211,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			6,0	5,7	39,8	232,5
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ	200		4,3	5,8	19,1	146,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	50	32,5	1	0,1	2	12,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			8,2	6,1	50,4	291,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,0	61,8	248,5	1 829,5

Утверждаю

заведующий

МДОБУ "Д/с 33 "Колосок"



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		60	1,6	0,1	3,2	19,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	73	51,1	1,6	0,1	3,2	19,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	11,9	15,5	5,7	210,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,18 шт.	70,8	8,7	7,9	0,5	107,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,9	66,9	1,8	1,6	3,1	35,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	1,4	1,4	2,1	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,9	19,9	29,2	359,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (СВЕКЛОЙ)		60	1,0	1,9	5,3	44,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ		200	4,9	5,7	17,6	145,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.		80	9,3	19,8	10,1	255,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,8	55,1	7,7	17,8	0	190,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,1	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,6	10,6	0,8	0,1	5,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,6	10,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ).		150	3,2	3,1	18,2	114,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	78,1	62,5	1,1	0,1	2,8	17,0
КАРТОФЕЛЬ	89,3	62,5	1,3	0,3	9,9	46,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	19,4	15	0,2	0	1	5,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,9	31,1	83,5	708,4

Полдник

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	4,5	3,8	30,5	174,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,6	0,4	23,1
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1	1	0,2	0,3	0,4
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	86,0
		5,5	4,0	50,7	260,2

Ужин

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	220	93,7	19,5	6,6	576,3
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	358,33	172	32	2,7	0
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ	235,6	172	26,5	1,5	0
ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ					
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	257	172	34,2	10,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,6	0,2	0	1,2
МОРКОВЬ	47,4	36,6	0,5	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6	0,3	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,6	27,6	0	0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1
		97,6	19,8	37,9	721,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		141,6	74,9	215,4	2 109,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491666

Владелец Фатьянова Анжелика Борисовна

Действителен с 25.01.2023 по 25.01.2024