

МЕНЮ

1 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	Нетехн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,	150	4,4	11,8	20,3	205	0,6
2012		БУТЕРБРОД СО (масло сладко-сливочное	15/10	1,7	8,5	9,9	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный	150	0,1		9,9	40	0
Итого			325	6,2	20,3	40,1	367	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2012	339	СВЕКЛА (свекла, масло	30	0,5	9,7	2,5	99	1,2
2012	87	СУП С (рыбн. консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь,	150	5,6	8,5	12,4	147	5,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (макаронные изделия высш. сорт, соль	110	5,4	8,8	34,3	237	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечнорафинированное	50	7,7	14,6	12,2	211	3,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ (сухофрукты (смесь), сахар	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ (хлеб пшеничн. формовой	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			530	22	41,9	89,6	821	9,8
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧН (кефир 2,5 % жирности)	160	4,5	3,9	6,2	82	0,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ (печенье сахарное мука	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			200	7,5	7,8	36	249	0,4
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ С (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода	200/20	14,7	23,5	78,7	582	3,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ (кофейный напиток, сахар	180	1		14,9	64	0
Итого			400	15,7	23,5	93,6	646	3,2
Всего				52	93,6	270,4	2130	16,2

МЕНЮ

2 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	Нетехн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическаяцен-ность,ккал	Вита-мин С,мг
				Белки, Г	Жиры, Г	Угле-воды, Г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная,	130	7,1	16,7	4	195	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С (сыр российский, масло	15/5/5	3,8	11,2	9,9	156	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,	200	3,2	2,5	18,6	110	0,4
Итого			355	14,1	30,4	32,5	461	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙПОРЦИОНН (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,7	4	3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошекзеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода	130/10/9	8,9	13,4	16,7	228	12,2
2012	414	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное	110	13,4	18,8	27,9	333	0
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода	50	8,8	3,1	11	118	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		9,9	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			529	34,2	35,6	84,7	812	23,9
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008	451	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочноенесоленое, соль йодированная, дрожжи, вода	50	8,4	15,1	23,3	263	4,32
Итого			200	12,7	18,8	29,1	340	4,72
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,	150	4,2	10,9	26	218	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых	150			17,5	70	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	55	0,2	0,2	5,2	25	5,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	7,9	11,5	71,4	421	5,7
Всего				69,5	96,4	228,8	2081	37,42

МЕНЮ

3 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок,	150	5,9	13	27,2	249	0,6
2012		БУТЕРБРОД СО СЛИВ. (масло сладко-сливочное несоленое, батон	15/10	1,7	8,5	9,9	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода	175	0,3		10,3	43	1
Итого			350	7,9	21,5	47,4	414	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /ИКРА (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, маслосодсолненное рафинированное)	40	0,4	4	1,2	42	7,2
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло	130/10/9	7,8	14,8	15,5	232	16,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,6	24,1	149	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное,	50	5,4	10	3	124	2,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная	150	0,1	0,1	11,3	47	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			539	19,2	33,8	73,6	682	26,8
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	160	4,5	3,9	6,2	82	0,4
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАН (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	40	0,8	9,7	12,6	142	1,2
Итого			200	5,3	13,6	18,8	224	1,6
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	10,2	23,3	200	10,9
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	11,8	49	26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			405	7,8	10,7	57,8	357	36,9
Всего				40,8	79,7	208,7	1724	69,1

МЕНЮ

4 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-пту р	№техн.карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическаяцен-ность,кк ал	Вита-ми н С,мг
				Белки , Г	Жиры , Г	Угле-воды , Г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2%)</small>	150	5,3	12,2	29,1	247	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С <small>(сыр российский, батон простой)</small>	15/5	3,7	2,9	9,8	81	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,</small>	180	3,9	3,3	13,4	102	0,3
Итого			350	12,9	18,4	52,3	430	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		САЛАТ КАРТ. С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И <small>(томаты грунтовые)</small>	40	0,4	0,1	1,5	10	9,9
2008	100	СУП С КУРИЦЕЙ ,ВЕРМИШЕЛЬЮ <small>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый,масло</small>	130/10/ 9	6,2	13,7	13,6	205	3,1
2012	344	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С <small>(вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый,капуста белокочанная, масло</small>	110/10	7,5	21,6	16,1	289	20,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок,</small>	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			499	16,9	35,7	59,4	631	33,1
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	160	4,5	3,9	6,2	82	0,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ <small>(сушки простые)</small>	40	4,4	0,5	27,5	132	0
Итого			200	8,9	4,4	33,7	214	0,4
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),масло</small>	130/15	29,6	26,1	33,1	488	0,5
2008		ФРУКТ <small>(банан)</small>	50	0,7	0,2	10,3	47	4,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный)</small>	160	0,2		10,1	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	34	26,7	76,2	684	5,4
Всего				73,3	85,3	232,7	2006	42,1

МЕНЮ

5 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-пту р	№техн.карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическаяцен-ность,кк ал	Вита-ми н С,мг
				Белки , Г	Жиры , Г	Угле-воды , Г		
Завтрак								
2012	416	КАША МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,	150	4,5	11,9	22,1	213	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С (повидло, батон простой)	15/5	1,6	0,2	16,4	74	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,	180	2,9	2,1	18,1	104	0,4
Итого			350	9	14,2	56,6	391	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	30	0,5	2,5	2,2	34	2
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые,масло сладко-сливочное	130/10/ 9	7,5	13,4	18,1	227	7,9
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло	110	2,6	9,4	14,8	153	6,9
2008	294	ПУДИНГ ИЗ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое,	50	12,2	26,8	1	292	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (вишня, сахар песок, вода	150	0,2	0,1	12,3	52	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			529	25,8	52,5	66,9	846	18,3
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008	471	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок,масло	50	3,6	3	27	151	0
Итого			200	7,9	6,7	32,8	228	0,4
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная,масло подсолнечное	140	2,4	10,1	11,7	151	15,5
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар	160	0,3		10,3	43	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			385	11,3	15,1	45	365	16,5
Всего				54,6	88,6	212,4	1877	38,5

МЕНЮ

6 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	Нетехн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер.)	175	6,3	12,8	29,2	256	0,7
2012		БУТЕРБРОД СО (масло сладко-сливочное)	15/10	1,7	8,5	9,9	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный)	150	0,1		9,9	40	0
Итого			350	8,1	21,3	49	418	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2012	339	СВЕКЛА (свекла, масло)	30	0,5	9,7	2,5	99	1,2
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста,	130/10/9	8	13,3	15,8	219	17,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (макаронные изделия высш.сорт, соль)	110	5,4	8,8	34,3	237	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечнооарафинирован	50	7,7	14,6	12,2	211	3,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ (сухофрукты (смесь), сахар)	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ (хлеб пшеничн.формовой)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			529	24,4	46,7	93	893	22
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧН (кефир 2,5 % жирности)	160	4,5	3,9	6,2	82	0,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ (печенье сахарное мука)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			200	7,5	7,8	36	249	0,4
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ С (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода)	200/20	14,7	23,5	78,7	582	3,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ (шиповник, вода питьевая,	180	0,2	0,1	11,8	49	26
Итого			400	14,9	23,6	90,5	631	29,2
Всего				55,5	99,5	279,6	2238	54,5

МЕНЮ 7 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	Нетехн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло	150	7,5	16,7	4,9	201	1
2008	3	БУТЕРБРОД С (сыр российский, батон простой)	15/10	3,7	2,9	9,8	81	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,	180	2,9	2,1	18,1	104	0,4
Итого			355	14,1	21,7	32,8	386	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,8	4	3
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое,	130/10	7,2	22	11,5	271	6,1
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло	110	3,3	3,8	23,4	141	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное	50	5,7	21,8	9,9	258	2,5
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (вишня, сахар песок, вода	150	0,2	0,1	12,3	52	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			520	19,4	48	76,4	814	13,1
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008	451	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочноенесоленое, соль	50	8,2	5,6	24,4	181	0,7
Итого			200	12,5	9,3	30,2	258	1,1
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,	150	3,7	10,8	27,8	222	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар	180	0,3		10,3	43	1
2008		ФРУКТ (банан)	50	0,7	0,2	10,3	47	4,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			425	8,2	11,4	71,1	420	6,3
Всего				54,8	90,5	221,6	1925	24,2

МЕНЮ

8 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	Нетехн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,	150	4,5	11,9	22,1	213	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	15/5	1,6	0,2	16,4	74	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,9	3,3	13,4	102	0,3
Итого			350	10	15,4	51,9	389	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /ЗЕЛЕНый (горошек зеленый консервы)	30	0,6		1,3	8	0,8
2012	56	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15%)	130/10/9	7	23	23,8	332	8,4
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло)	110	2	18,2	16,2	236	8,2
2008	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло)	50	7,7	10,7	1,6	134	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода)	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			529	20,1	52,2	71,1	837	17,9
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	160	4,5	3,9	6,2	82	0,4
2008		кондитерское изделие (сушки простые)	40	4,4	0,5	27,5	132	0
Итого			200	8,9	4,4	33,7	214	0,4
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло)	160	12,2	18	13,3	265	19,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,2		10	41	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	55	0,2	0,2	5,2	25	5,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			410	16,1	18,6	51,2	439	24,7
Всего				55,6	90,7	218	1922	46

МЕНЮ

9 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),масло</small>	130/15	29,6	26,1	33,1	488	0,5
2012		БУТЕРБРОД СО <small>(масло сладко-сливочное</small>	15/10	1,7	8,5	9,9	122	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ <small>(кофейный напиток, сахар</small>	180	1		14,9	64	0
Итого			350	32,3	34,6	57,9	674	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО <small>(томаты грунтовые)</small>	30	0,3	0,1	1,1	7	7,4
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ <small>(мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйцакуриные (шт.), вода питьевая, соль</small>	130/10/9	9,8	26,5	13,3	334	5,5
2012	304	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ <small>(куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое,морковь, лук</small>	160	10	24,6	32	389	2,6
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ <small>(лимон, сахар песок, вода</small>	150	0,1		9,9	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			529	23	51,5	74,8	859	16,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	160	4,5	3,9	6,2	82	0,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ <small>(пряники заварные)</small>	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			200	6,9	5,8	36,2	228	0,4
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,</small>	180	7,1	12	41	299	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на</small>	180			17,1	68	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			405	10,6	12,4	80,8	475	0,5
Всего				73,4	104,4	260,8	2283	20,1

МЕНЮ

10 день

Ясли 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,	150	4,2	10,9	26	218	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С (сыр российский, масло	15/5/5	3,8	11,2	9,9	156	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар	175	0,3		10,3	43	1
Итого			350	8,3	22,1	46,2	417	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008	41	САЛАТ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло	40	0,5	2,1	3,8	36	10,4
2008	91	РАССОЛЬНИК С (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые,масло	130/10/9	7,5	13,4	18,1	227	7,9
2012	276	ЖАРКОЕ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло	160	18,5	22,5	17,9	347	8,9
2012	372	КОМПОТ ИЗ (яблоки, вода питьевая, сахар	150	0,1	0,1	11,3	47	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			539	29,4	38,4	69,6	745	27,9
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
к/к	к/к	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2%жирности, масло	50	12,4	24,2	45,7	447	0,2
Итого			200	16,7	27,9	51,5	524	0,6
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделиявысш.сорт, масло	150	4,6	11,9	22,1	214	0,6
2008	437	НАПИТОК ИЗ (шиповник, вода питьевая, сахар	150	0,2	0,1	11,8	49	26
2008		ФРУКТ (банан)	60	0,9	0,3	13,2	61	6,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			405	9,2	12,7	69,8	432	32,9
Всего				64,2	101,2	248,2	2165	65,1