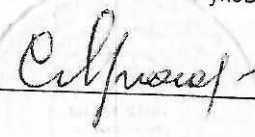


## МЕНЮ

### Ясли 9 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША "ЯГНАРНАЯ" 150	КАША ЯЧМЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 150/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 150/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 130
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/5/6	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/5/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/5/6	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	КАКАО С МОЛОКОМ 150
ЯБЛОКО 100	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 130	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 130	ЯБЛОКО 100	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 130	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 130
<b>II Завтрак</b>									
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ 40	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ 150/13	РАССОЛЬНИК 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 150	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 150	СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	БОРЩИ 150
КНЕДИ ИЗ МЯСА С РИСОМ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150	СУФЛЕ ИЗ КУР 60	ПУДИНГ ИЗ МЯСА 60	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 60/50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 20	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 20	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
<b>Полдник</b>									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/4	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ВАТРУШКА ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/4	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/4
ОМЛЕТ С МЯСОМ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 50	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ 60	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 50
БАТОН 10			ПЕЧЕНЬЕ 10						ЗЕФИР 20



**МЕНЮ**  
**Ясли 9 часов**  
**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ЯНТАРНАЯ" <i>~ 187</i>		150	4,5	4,8	24,6	160,7
ПШЕНО	26	25,74	2,9	0,7	17,6	87,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	54	54	1,6	1,6	2,4	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~ 432</i>		150	3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,8	12,9	53,4	370,8
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО <i>~ 13</i>		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
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ <i>~ 35</i>		40	0,6	2,0	3,8	36,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ <i>~ 99</i>		150/13	7,1	7,2	12,0	141,7
КАРТОФЕЛЬ	39	31,2	0,6	0,1	4,9	23,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13	12,94	2,9	0,2	6	37,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,1	112,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА БК	20	18	3,2	2,8	0	38,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ <i>~ 296</i>		60	10,3	11,2	4,6	160,3

ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,3	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ <i>~134</i>		120	2,7	4,4	20,1	130,6
КАРТОФЕЛЬ	140	112	2,1	0,4	17,8	83,6
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,5	4,7	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,9	20,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <i>~441</i>		150	0,3	0,1	14,4	64,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			23,7	25,3	71,9	615,2
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ОМЛЕТ С МЯСОМ <i>~214</i>		130	18,1	19,6	2,0	256,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,98 шт.	79,7	9,8	8,9	0,6	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	31	31	0,9	1	1,5	18,0
ГОВЯДИНА Б/К	45,4	40,9	7,4	6,3	0	86,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
БАТОН <i>~6</i>		10	0,8	0,3	5,1	26,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	5,1	26,2
			18,9	19,9	16,9	322,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	58,5	152,0	1 355,1

*Сидорова*

# МЕНЮ

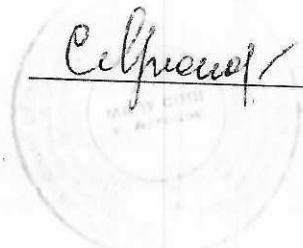
Ясли 9 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ <i>~ 184</i>		150	4,8	5,2	22,9	158,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	26	25,74	2,5	0,3	16,3	78,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>		150	3,0	3,3	12,4	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~ 3</i>		30/5/6	3,5	6,6	15,5	135,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			11,3	15,1	50,8	385,9
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ <i>~ 436</i>		150	0,1		11,2	45,4
АПЕЛЬСИН	10	6,7	0,1	0	0,5	2,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
			0,1		11,2	45,4
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ <i>~ 30</i>		40	0,6	3,1	3,2	43,0
КАРТОФЕЛЬ	12,5	10	0,2	0	1,6	7,5
МОРКОВЬ	11,73	8,8	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,4	6,8	0,1	0	0,1	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,1	0	0,6	2,8
ГОРШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,8	4,4	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК <i>~ 89</i>		150	1,2	3,3	8,3	68,8
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
КАРТОФЕЛЬ	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ <i>~235</i>	5	5	0,1	1	0,2	10,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ		150	9,5	6,4	10,8	139,0
КАРТОФЕЛЬ	100	50	7,8	0,5		34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	70	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	49,5	49,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <i>~402</i>	2	1,9	0,4	0,6	0	6,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		150			8,7	34,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			14,6	13,2	52,2	387,6
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <i>~479</i>		50	6,3	3,6	24,1	154,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,3	0,4	5,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	2,3	1,2	0,4	21,8
ДРОЖОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <i>~434</i>		150	4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>10,5</b>	<b>8,3</b>	<b>30,9</b>	<b>241,8</b>
			<b>36,5</b>	<b>36,6</b>	<b>145,1</b>	<b>1 060,7</b>

*Селенко*



# МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> ~224	130		23,0	15,0	19,3	308,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120			3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	21	10,5		
САХАР ПЕСОК	5	5	0,9	0,1	5,9	27,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,4	0,4	0	5,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,1	0,6	0,1	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,6	0,8	4,9	28,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ ~430	150/10		0	0,8	0	7,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,8	0,9	11,1	56,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~3	30/5/6		0,9	1	1,4	17,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	3,5	6,6	15,5	135,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	1,3	1,6	0	19,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ФБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	0	4,1	0	37,4
			2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>27,3</b>	<b>22,5</b>	<b>45,9</b>	<b>500,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> ~442	130		0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>55,9</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ</b> ~71	40		0,4	2,0	3,5	34,1
МОРКОВЬ	39	29,25	0,4	0	1,9	9,9
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> ~46	150		1,2	3,7	6,7	65,3
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	15	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <i>~258</i>		150	16,4	15,8	13,8	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,3
КАРТОФЕЛЬ	100	80	1,6	0,3	12,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ <i>~404</i>		150	0,1		16,2	65,8
АПЕЛЬСИН	15	10,05	0,1	0	0,8	4,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,4	21,9	61,4	530,3
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА <i>~453</i>		50	2,5	2,8	23,2	127,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,7	8,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ПОВИДЛО	14	14	0,1	0	8,9	36,1
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ <i>~5</i>		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			6,7	6,6	30,0	212,7
			56,1	51,1	150,2	1 299,4

*С.В. Иванова*

**МЕНЮ**  
Ясли 9 часов

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ <i>~ 184</i>	150		5,9	5,8	23,0	168,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~ 432</i>	150		3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>	30/5		2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			11,2	13,9	51,8	378,8
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО <i>~ 13</i>	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
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" <i>~ 50</i>	40		0,7	3,1	6,4	56,2
СВЕКЛА	42	31,5	0,5	0	2,7	12,8
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2	3,2	0,2	0	1,6	7,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,2	3,2	0,1	0	2,1	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ <i>~ 102</i>	150		2,1	3,9	7,6	74,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,4	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	28,5	22,8	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ФАСОЛЬ	4,8	4,8	1	0,1	2,2	13,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ <i>~ 308</i>	150		13,0	16,0	10,9	239,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,4	11,5	0	149,6



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	54	43,2	0,9	0,2	6,8	32,3
МОРКОВЬ	17,2	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,6	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,9	4,3	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1	0	0	0,1	0,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ <i>~ 396</i>		150	0,1	0,1	12,2	50,0
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
СЛИВА САДОВАЯ	8	7,2	0,1	0	0,7	3,4
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~ 4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,2	23,5	58,3	522,1
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~ 431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ <i>~ 445</i>		50	3,5	4,3	26,0	156,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6,4	6,3	0,1	0	4	17,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
ПЕЧЕНЬЕ <i>~ 11</i>		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			4,3	5,3	43,2	237,7
			35,1	43,1	163,1	1 185,6

*Селфионов*

**МЕНЮ**  
Ясли 9 часов

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ <i>~ 189</i>		150	5,5	5,3	25,7	172,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	29	29	3,2	0,4	19,1	92,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>		150	3,0	3,3	12,4	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>10,8</b>	<b>13,6</b>	<b>53,6</b>	<b>380,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~ 442</i>		130	0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>55,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" <i>~ 28</i>		40	0,5	3,1	2,0	37,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12	10	0,1	0	0,4	2,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	7,6	6	0	0	0,2	0,8
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	6,4	4,8	0,1	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	10	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ <i>~ 115</i>		150	1,7	2,1	7,3	55,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР <i>~ 321</i>		60	8,7	11,0	2,9	145,4

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99,7
КРУПА РИСОВАЯ	4	3,96	0,3	0	2,8	12,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,6	19,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,3	0,8	0,7	0	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <i>~109</i>		120	4,3	2,9	27,4	152,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 <i>~364</i>		20	0,2	1,0	1,0	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ <i>~406</i>		150	0,4		17,4	71,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8	8	0,4	0	4	18,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,1	20,5	79,2	579,2
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ <i>~451</i>		50	3,1	2,8	16,5	103,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,3	20,3	2,1	0,3	13,8	65,8
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	34,6	27,6	0,5	0	1,3	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>26,3</b>	<b>143,2</b>
			<b>33,7</b>	<b>37,0</b>	<b>172,0</b>	<b>1 158,8</b>

*С.В.Ионов*

**МЕНЮ**  
Ясли 9 часов

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ <i>~183</i>	150		4,5	5,2	34,3	203,1
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,5	88,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~432</i>	150		3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~1</i>	30/5		2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>9,8</b>	<b>13,3</b>	<b>63,1</b>	<b>413,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО <i>~13</i>	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ <i>~39</i>	40		0,6	3,0	3,4	42,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28	22,4	0,4	0	1,1	6,1
СВЕКЛА	12,8	9,6	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА <i>~122</i>	150		5,0	5,9	7,1	101,2
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПУДИНГ ИЗ МЯСА <i>~294</i>	60		14,5	17,0	0,8	213,3
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,6	1,1	1	0,1	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7

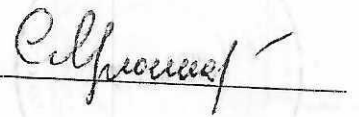
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ~ 335		120	2,6	3,4	17,1	109,9
КАРТОФЕЛЬ	128	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 ~ 341		20	0,3	1,0	1,3	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ~ 448		150	0,3	0,1	14,4	64,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~ 44		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,6	30,8	65,3	649,0
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~ 431		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	112,2	112,2	0	0	0	0,0
ЛИМОН	10	10	0	0	9,7	38,7
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ ~ 421	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ЯБЛОКИ	35	30,8	2,6	4,1	19,8	126,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	0,1	0,1	2,9	14,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	1,6	0,7	11,4	58,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,3	0,3	0,5	6,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1,6	0	14,6
			0	1	0	8,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			2,6	4,1	29,6	166,2
			39,4	48,6	167,8	1 275,4

*С. М. Мухоморова*

**МЕНЮ**  
Ясли 9 часов  
**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <i>~ 112</i>	150		3,6	5,1	14,8	119,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	63	63	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>	150		3,0	3,3	12,4	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~ 3</i>	30/5/6		3,5	6,6	15,5	135,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,1	15,0	42,7	347,1
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <i>~ 436</i>	150		0,1		11,8	48,4
ЛИМОН						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	6	0,1	0	0,2	1,9
САХАР ПЕСОК	160,5	160,5	0	0	0	0,0
	12	12	0	0	11,6	46,5
			0,1		11,8	48,4
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ <i>~ 44</i>	40		0,3	3,1	3,1	41,8
КАРТОФЕЛЬ						
ЯБЛОКИ	18,5	14,8	0,3	0,1	2,3	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,2	8	0	0	0,8	3,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <i>~ 84</i>	150		3,8	4,1	11,1	96,6
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	28,2	14,1	2,1	0,1	0	9,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ <i>~ 449</i>			60	8,4	4,0	3,5	83,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ		90	45	7	0,4	0	31,4
МОРКОВЬ		16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		4	4	0,3	0,1	2	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		6	6	0,2	0,2	0,3	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1	1	0	1	0	8,7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ <i>~ 448</i>			120	2,2	4,8	13,5	106,7
КАРТОФЕЛЬ		65	52	1	0,2	8,2	38,8
МОРКОВЬ		24,67	18,5	0,2	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		30	24	0,4	0	1,1	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ		2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		26,8	26,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ		5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <i>~ 402</i>			150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~ 4</i>			50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				18,0	16,4	61,1	465,3
<b>Полдник</b>							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <i>~ 464</i>			50	4,0	2,9	27,3	150,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ		36	36	3,8	0,5	24,4	116,6
САХАР ПЕСОК		3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ДРОЖЖИ		0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		15,6	15,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <i>~ 434</i>			150	4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>34,1</b>	<b>238,1</b>
				<b>36,4</b>	<b>39,0</b>	<b>149,7</b>	<b>1 098,9</b>



**МЕНЮ**  
**Ясли 9 часов**  
**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <i>~224</i>		130	23,0	15,0	19,3	308,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ						
КРУПА МАННАЯ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,6	0,1	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ <i>~430</i>		150/10	0	0,8	0	7,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ			0,8	0,9	11,1	56,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	111,4	111,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~3</i>		30/5/6	0,9	1	1,4	17,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	3,5	6,6	15,5	135,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	1,3	1,6	0	19,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	0	4,1	0	37,4
			2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>27,3</b>	<b>22,5</b>	<b>45,9</b>	<b>500,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~442</i>		130	0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			0,7	0,1	12,9	55,9
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ <i>~21</i>		40	0,4	0,8	3,0	21,6
МОРКОВЬ						
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	42,67	32	0,4	0	2,2	11,2
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0,8	0	7,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ <i>~84</i>		150	0	0	0,8	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ			1,2	3,3	5,3	55,6
КАРТОФЕЛЬ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	22,5	18	0,4	0,1	2,8	13,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
	1	1	0	1	0	8,7



СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ~299	150		12,6	12,5	22,9	254,4
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	174	139,2	2,7	0,6	22	104,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	10,8	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 ~364	20		0,2	1,0	1,0	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ~404	150		0,1		16,2	65,8
АПЕЛЬСИН	15	10,05	0,1	0	0,8	4,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			17,8	18,0	69,6	513,3
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ~5	150		4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" ~441	50		4,0	2,7	28,5	153,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36	36	3,8	0,5	24,4	116,6
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0	0	1,2	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8,2</b>	<b>6,5</b>	<b>35,3</b>	<b>238,4</b>
			<b>54,0</b>	<b>47,1</b>	<b>163,7</b>	<b>1 308,1</b>



*Селенкина*

**МЕНЮ**  
Если 9 часов

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ <i>~189</i>		150	4,3	5,1	20,3	143,8
КРУПА МАННАЯ		20		0,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	0	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~432</i>		150	3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,6	13,2	49,1	353,9
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО <i>~13</i>		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
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <i>~51</i>		40	0,5	3,1	3,0	41,9
КАРТОФЕЛЬ	10,5	8,4	0,2	0	1,4	6,3
СВЕКЛА	8	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	5,33	4	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7,6	6	0	0	0,1	0,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	7,5	6	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ДУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <i>~105</i>		150	1,6	3,8	9,4	78,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ <i>~261</i>		60/50	16,3	7,4	5,4	172,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95	88,35	15,3	3,2	0	108,8

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		41,8	41,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ		5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ~323			120	2,7	2,0	28,4	142,4
КРУПА РИСОВАЯ		40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		87,2	87,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ ~396			150	0,1	0,1	12,2	50,0
ЯБЛОКИ		10	8,8	0	0	0,9	4,0
СЛИВА САДОВАЯ		8	7,2	0,1	0	0,7	3,4
САХАР ПЕСОК		11	11	0	0	10,7	42,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		126	126	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4			50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				24,5	16,8	79,6	586,6
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431			150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН		4	2,4	0	0	0,1	0,6
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ ~451			50	2,8	1,1	19,6	99,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		20,3	20,3	2,1	0,3	13,8	65,8
САХАР ПЕСОК		1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ДРОЖЖИ		0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		9,6	9,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ		26	20,8	0,4	0,1	3,3	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>2,8</b>	<b>1,1</b>	<b>29,4</b>	<b>139,2</b>
				<b>37,3</b>	<b>31,5</b>	<b>167,9</b>	<b>1 126,7</b>

*С. П. Романов*

**МЕНЮ**  
Ясли 9 часов

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <i>~ 9</i>		20	0,2		0,3	2,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ <i>~ 124</i>		130	2,9	4,0	16,6	113,8
КАРТОФЕЛЬ	117	93,6	1,8	0,4	14,8	69,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,2	56,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1,2	1,7	22,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>		150	3,0	3,3	12,4	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			8,4	12,3	44,8	324,4
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~ 442</i>		130	0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			0,7	0,1	12,9	55,9
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <i>~ 29</i>		40	0,5	3,0	1,3	34,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	17,6	14	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16	12,8	0,2	0	0,6	3,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	11,6	10	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ <i>~ 75</i>		150	1,1	3,2	5,2	54,3
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,8	18	0,3	0	0,8	4,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <i>~ 314</i>		60	10,1	13,2	5,7	181,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,5	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ~ 131		120	2,9	3,3	8,6	77,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170,9	136,8	2,4	0,1	6,2	37,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	3,87	2,9	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,8	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,3	41,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ ~ 406		150	0,4		17,4	71,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8	8	0,4	0	4	18,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~ 7		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,3	23,1	59,4	522,4
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~ 431	150/10/4				9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ЗЕФИР ~ 8		20	0,2		16,0	65,2
ЗЕФИР	20	20	0,2	0	16	65,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,6</b>	<b>35,5</b>	<b>142,9</b>	<b>1 007,4</b>