# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 1,6 | 8,8 | 10,4 | 127,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | | 4,8 | 4,9 | 29,9 | 183,1 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 39,4 | 39 | 4,8 | 1 | 26,1 | 132,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 65,1 | 65,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 98,8 | 98,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 3,8 | 15,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | | 0,1 |  | 6,1 | 26,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **6,5** | **13,7** | **46,4** | **336,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,4 |
| ЯБЛОКИ | 170,4 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
|  | | | **0,6** | **0,6** | **14,8** | **66,4** |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | | 0,4 |  | 0,9 | 6,5 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | | 4,1 | 4,5 | 7,5 | 86,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 44,31 | 28,8 | 0,6 | 0,1 | 4,6 | 21,5 |
| МОРКОВЬ | 9,63 | 7,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,64 | 8,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108,6 | 108,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0,3 | 0 | 2,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4,7 | 4,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 19,05 | 16 | 2,9 | 2,5 | 0 | 33,9 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1 | 0,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | | 15,4 | 15,3 | 2,5 | 208,2 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 78,41 | 69 | 13,7 | 4,4 | 0 | 93,7 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 20,5 | 20,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 2,8 | 0 | 25,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,5 | 3,5 | 0,4 | 0 | 2,3 | 11,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4,1 | 4,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. | 10,063 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | | 2,5 | 4,5 | 18,6 | 124,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 160 | 104 | 2 | 0,4 | 16,5 | 77,7 |
| МОРКОВЬ | 42,67 | 32 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,9 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | | 0,1 | 0,1 | 8,0 | 33,5 |
| ЯБЛОКИ | 25,68 | 22,6 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 10,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,2 | 187,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
|  | | | **25,7** | **25,2** | **58,4** | **563,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | | 29,7 | 19,1 | 27,3 | 401,9 |
| ГРУДКА КУРИНАЯ | 117,82 | 102,5 | 19,6 | 11,2 | 0 | 179,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 7,3 | 0 | 65,4 |
| МОРКОВЬ | 21,65 | 16,24 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,5 | 8,71 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 44,24 | 43,76 | 9,8 | 0,7 | 25,5 | 148,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,06 | 1,06 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | | 5,5 | 2,0 | 3,5 |  |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | 20,3 | 20,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 162 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | | 4,1 | 2,1 | 17,0 | 102,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 19,5 | 19,5 | 2 | 0,3 | 13,2 | 63,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,6 |
| САХАР ПЕСОК | 2,8 | 2,8 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0,6 | 0 | 5,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 5,7 | 5,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 8,9 | 8,9 | 1,4 | 0,4 | 0,3 | 10,5 |
| ДРОЖЖИ | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВАНИЛИН | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,01 шт. | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 2,6 |
|  | | | **41,0** | **23,4** | **58,4** | **555,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **73,8** | **62,9** | **178,0** | **1 521,7** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | | 3,8 | 3,5 | 10,3 | 88,8 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | | 6,7 | 4,1 | 22,2 | 152,8 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30 | 29,7 | 6,6 | 0,5 | 17,3 | 100,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 66,7 | 66,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 102 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | 0 | 32,7 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | | 2,7 | 2,2 | 10,0 | 70,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,6 | 2,2 | 4,1 | 46,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 126 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **13,2** | **9,8** | **42,5** | **311,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | 0,2 | 0,4 | 29,0 | 120,6 |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ | 180 | 180 | 0,2 | 0,4 | 29 | 120,6 |
|  | | | **0,2** | **0,4** | **29,0** | **120,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,52 | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | | 5,3 | 3,7 | 17,7 | 125,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 108,15 | 70,3 | 1,4 | 0,3 | 11,2 | 52,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,2 |
| МОРКОВЬ | 9,33 | 7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,33 | 7 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,7 | 0 | 15,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 122,9 | 122,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГРУДКА КУРИНАЯ | 16,9 | 14,7 | 2,8 | 1,6 | 0 | 25,7 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,1 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | | 30,0 | 8,9 | 19,0 | 303,9 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 136,02 | 126,5 | 21,9 | 4,6 | 0 | 155,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 25,76 | 25,5 | 5,7 | 0,4 | 14,8 | 86,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 60,12 | 50,5 | 0,7 | 0,1 | 4 | 20,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,26 шт. | 10,465 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,415 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | | 0,6 | 0,2 | 17,1 | 84,4 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 18 | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
|  | | | **38,9** | **13,6** | **72,4** | **609,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | | 10,8 | 4,6 | 2,1 | 92,7 |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ | 72,84 | 64,1 | 10 | 0,4 | 0 | 42,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 21 | 21 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 16,7 | 14 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,6 | 4,6 | 0 | 3,7 | 0 | 33,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | | 2,7 | 4,6 | 17,5 | 119,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 170,77 | 111 | 2,1 | 0,4 | 17,6 | 82,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,4 | 4,4 | 0 | 3,5 | 0 | 31,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 39,6 |
| ЯБЛОКИ | 40 | 36 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | | 4,5 | 1,6 | 25,7 | 134,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,7 | 0,5 | 23,8 | 113,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| ДРОЖЖИ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0 | 5,2 |
|  | | | **19,1** | **11,0** | **60,9** | **416,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **71,4** | **34,8** | **204,8** | **1 458,6** |

# 

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | | 1,3 | 3,0 | 16,3 | 95,6 |
| ДЖЕМ | 11 | 11 | 0,1 | 0 | 8 | 31,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,5 | 0 | 22,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16 | 16 | 1,2 | 0,5 | 8,2 | 41,9 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | | 1,5 | 2,7 | 3,0 | 40,5 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 73 | 47,5 | 1,5 | 0 | 3 | 73,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | | 8,1 | 10,8 | 1,5 | 135,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. | 60,38 | 7,5 | 6,7 | 0,4 | 92,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23 | 23 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 11,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | | 2,9 | 2,2 | 11,2 | 75,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,9 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,6 | 2,2 | 4,1 | 46,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **13,8** | **18,7** | **32,0** | **347,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,6 |
| ГРУША | 166,8 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
|  | | | **0,6** | **0,5** | **15,5** | **70,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | 0,4 |  | 1,3 | 7,0 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,51 | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | | 1,4 | 4,1 | 6,2 | 67,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 30 | 19,5 | 0,4 | 0,1 | 3,1 | 14,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 40,63 | 32,5 | 0,6 | 0 | 1,5 | 8,8 |
| МОРКОВЬ | 10,93 | 8,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,74 | 6,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 3,2 | 0 | 28,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 130,4 | 130,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,16 | 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,6 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | | 17,2 | 17,9 | 4,9 | 249,2 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 107,62 | 90,4 | 16,3 | 14,1 | 0 | 191,2 |
| МОРКОВЬ | 31,07 | 23,3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,93 | 11,7 | 0,2 | 0 | 1 | 4,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,7 | 4,7 | 0 | 3,8 | 0 | 34,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,5 | 3,5 | 0,4 | 0 | 2,3 | 11,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 46,7 | 46,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | | 7,4 | 4,3 | 33,3 | 201,0 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 60,61 | 60 | 7,4 | 1,9 | 33,3 | 179,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | | 0,1 |  | 8,2 | 33,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 178,6 | 178,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВАРЕНЬЕ | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 10,8 | 41,9 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,3 |
|  | | | **28,6** | **26,9** | **68,0** | **628,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | | 16,4 | 15,0 | 12,5 | 251,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 127,4 | 101,9 | 1,7 | 0,1 | 4,7 | 27,6 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 75,2 | 63,2 | 11,4 | 9,8 | 0 | 133,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 8,4 | 8,3 | 1,8 | 0,1 | 4,9 | 28,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 16,8 | 14,1 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 3,4 | 0 | 30,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5,3 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,1 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,2 | 6,2 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 9,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 18,4 | 18,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,2 | 2,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | | 0,1 |  | 6,2 | 28,0 |
| ЛИМОН | 24 | 14,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 4,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 192,6 | 192,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,3 |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
|  | | | **22,1** | **18,2** | **41,5** | **426,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **65,1** | **64,3** | **157,0** | **1 472,5** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 1,6 | 8,8 | 10,4 | 127,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | | 6,0 | 6,4 | 28,9 | 197,9 |
| КРУПА МАННАЯ | 29 | 29 | 3,2 | 0,2 | 20,9 | 98,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 62,8 | 62,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 95,6 | 95,6 | 2,8 | 2,3 | 4,4 | 49,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 3,7 | 14,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | 3,8 | 3,0 | 11,1 | 86,7 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2,4 | 2,4 | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 6,7 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110,4 | 110,4 | 3,2 | 2,7 | 5 | 56,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 78 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **11,4** | **18,2** | **50,4** | **411,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА | 180 | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |
|  | | | **1,0** | **0,2** | **17,8** | **78,0** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | | 0,8 | 7,6 | 6,0 | 96,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 56,92 | 37 | 0,7 | 0,1 | 5,8 | 27,6 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 9,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 7,3 | 0 | 65,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | | 4,3 | 6,4 | 8,2 | 108,0 |
| СВЕКЛА | 33,33 | 25 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 15,6 | 12,5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 19,23 | 12,5 | 0,3 | 0,1 | 1,9 | 9,3 |
| МОРКОВЬ | 10,4 | 7,8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,38 | 6,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,7 | 4,7 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| САХАР ПЕСОК | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 124,9 | 124,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 19,05 | 16 | 2,9 | 2,5 | 0 | 33,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | | 11,0 | 6,0 | 6,9 | 125,1 |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ | 64,2 | 56,5 | 8,7 | 0,3 | 0 | 37,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 8,5 | 8,5 | 0,6 | 0,2 | 4,3 | 21,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12,8 | 12,8 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5,031 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,5 | 0 | 23,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12,1 | 12,1 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,1 | 2,1 | 0 | 1,6 | 0 | 15,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,5 | 6,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | | 2,1 | 1,2 | 9,7 | 72,5 |
| МОРКОВЬ | 73,73 | 55,3 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 18,8 |
| РЕПА | 30,9 | 22,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 18,5 | 12 | 0,4 | 0 | 0,8 | 18,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,9 | 3,9 | 0,4 | 0,1 | 2,6 | 12,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,4 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 10,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | |  |  | 5,9 | 23,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 194,4 | 194,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **21,8** | **22,2** | **60,2** | **542,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | | 17,3 | 9,2 | 20,8 | 235,5 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 97,04 | 97,04 | 15 | 4,8 | 2,8 | 113,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 8,7 | 8,7 | 1 | 0,1 | 6,2 | 29,6 |
| САХАР ПЕСОК | 8,7 | 8,7 | 0 | 0 | 8,4 | 33,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | 0 | 30,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5,2 | 5,2 | 0,7 | 0 | 3,1 | 15,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,3 | 4,3 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 6,7 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | | 5,4 | 3,6 | 8,8 | 89,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 190 | 189 | 5,5 | 4,6 | 8,6 | 97,2 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| МАНДАРИН | 130 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | | 2,3 | 3,0 | 26,0 | 111,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121,3 |
|  | | | **25,8** | **16,0** | **63,1** | **473,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **60,0** | **56,6** | **191,5** | **1 505,6** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | | 5,4 | 5,2 | 12,9 | 120,1 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 16,5 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 200 | | 7,8 | 8,9 | 25,4 | 212,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 10 | 2,2 | 0,2 | 5,8 | 34,0 |
| ПШЕНО | 10 | 10 | 1,2 | 0,3 | 6,8 | 34,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,4 | 3,7 | 6,9 | 77,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | | 2,7 | 2,2 | 10,1 | 71,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92 | 92 | 2,7 | 2,2 | 4,2 | 47,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **15,9** | **16,3** | **48,4** | **403,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,6 |
| ГРУША | 166,8 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
|  | | | **0,6** | **0,5** | **15,5** | **70,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | | 0,8 | 2,9 | 1,5 | 45,6 |
| СВЕКЛА | 63,33 | 47,5 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | | 4,8 | 4,6 | 11,9 | 108,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 101,54 | 66 | 1,3 | 0,3 | 10,5 | 49,3 |
| МОРКОВЬ | 8,8 | 6,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,86 | 6,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,6 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,6 | 0 | 14,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 115,7 | 115,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 20,29 | 17,04 | 3,1 | 2,6 | 0 | 36,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,2 | 1,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | | 20,1 | 20,9 | 26,3 | 373,4 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 107,38 | 90,2 | 16,3 | 14 | 0 | 190,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 229,2 | 149 | 2,9 | 0,6 | 23,6 | 111,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,019 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,5 | 4,5 | 0,6 | 0 | 2,7 | 13,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 50 | | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 37,3 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12,5 | 12,5 | 0,3 | 1,8 | 0,5 | 19,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,8 | 3,8 | 0,4 | 0 | 2,6 | 12,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | | 0,9 | 0,1 | 14,7 | 63,7 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 18 | 18 | 0,9 | 0,1 | 8,9 | 40,5 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 183,6 | 183,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **31,2** | **31,5** | **80,9** | **745,9** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,52 | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | | 7,6 | 10,6 | 29,1 | 242,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 40,6 | 40,6 | 4,4 | 0,5 | 27,7 | 133,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,9 | 1,9 | 0 | 1,6 | 0 | 13,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,1 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 24,3 | 24,3 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 12,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,9 | 1,9 | 0 | 1,8 | 0 | 16,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | | 0,1 |  | 8,5 | 36,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ЛИМОН | 7,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,7 | 177,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | | 8,1 | 4,6 | 30,2 | 193,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,7 | 0,5 | 23,8 | 113,4 |
| САХАР ПЕСОК | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 1,8 | 7,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,3 | 0 | 11,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| ДРОЖЖИ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 22,2 | 22 | 3,4 | 1,1 | 0,7 | 25,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0,9 | 0 | 8,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,4 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
| САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 2,4 | 9,7 |
| ВАНИЛИН | 0,003 | 0,003 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,61 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 1,7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **16,4** | **15,3** | **69,7** | **483,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **64,1** | **63,6** | **214,5** | **1 703,7** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | | 1,3 | 3,0 | 16,3 | 95,6 |
| ДЖЕМ | 11 | 11 | 0,1 | 0 | 8 | 31,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,5 | 0 | 22,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16 | 16 | 1,2 | 0,5 | 8,2 | 41,9 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | | 3,3 | 4,7 | 23,7 | 150,3 |
| ПШЕНО | 29,6 | 29,3 | 3,3 | 0,8 | 20 | 100,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 62,8 | 62,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 95,6 | 95,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 3,7 | 14,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | | 0,4 |  | 7,7 | 32,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 1,8 | 8,9 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **5,0** | **7,7** | **47,7** | **278,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | 0,2 | 0,4 | 29,0 | 120,6 |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ | 180 | 180 | 0,2 | 0,4 | 29 | 120,6 |
|  | | | **0,2** | **0,4** | **29,0** | **120,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | 0,4 |  | 1,3 | 7,0 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,51 | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | | 4,9 | 4,0 | 21,8 | 143,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50,77 | 33 | 0,7 | 0,1 | 5,2 | 24,6 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 13,2 | 13,1 | 2,9 | 0,2 | 7,4 | 43,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,98 | 6,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| МОРКОВЬ | 10,93 | 8,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 3,2 | 0 | 28,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 115,3 | 115,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16,3 | 16,3 | 1,2 | 0,5 | 8,1 | 41,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | | 13,8 | 7,4 | 6,1 | 145,9 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 68,18 | 60 | 11,9 | 3,8 | 0 | 81,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12 | 12 | 0,9 | 0,3 | 6 | 30,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | | 1,8 | 2,3 | 8,7 | 78,2 |
| МОРКОВЬ | 38,13 | 28,6 | 0,4 | 0 | 1,9 | 9,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 41,38 | 26,9 | 0,5 | 0,1 | 4,3 | 20,1 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 19,9 | 13 | 0,4 | 0 | 0,8 | 20,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 36,4 | 28,6 | 0,5 | 0 | 1,3 | 7,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 22 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,6 | 2,6 | 0 | 2 | 0 | 18,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0,4 | 1,6 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | | 0,1 | 0,1 | 22,7 | 105,4 |
| ЯБЛОКИ | 30,6 | 27 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 12,3 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 7,2 | 7,2 | 0 | 0 | 5,4 | 21,8 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,4 | 177,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **24,6** | **14,8** | **84,1** | **597,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | | 12,4 | 11,1 | 10,4 | 191,1 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 70,24 | 59 | 10,7 | 9,1 | 0 | 124,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12,4 | 12,4 | 0,9 | 0,4 | 6,2 | 31,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16,7 | 16,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7 | 7 | 0,9 | 0 | 4,2 | 20,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | | 2,4 | 2,8 | 18,7 | 109,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 162,92 | 105,9 | 2 | 0,4 | 16,8 | 79,1 |
| МОРКОВЬ | 38,4 | 28,8 | 0,4 | 0 | 1,9 | 9,8 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 18,2 | 18,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | | 5,5 | 2,0 | 3,5 | 153,9 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | 20,3 | 20,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 162 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | | 3,4 | 3,1 | 24,9 | 141,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,4 | 97,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,48 | 1,48 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| САХАР ПЕСОК | 3,7 | 3,7 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,11 | 1,11 | 0 | 0,9 | 0 | 8,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,48 | 1,48 | 0 | 1,5 | 0 | 12,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 0,81 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,56 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,6 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 2,6 |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
|  | | | **28,2** | **21,7** | **72,6** | **703,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **58,0** | **44,6** | **233,4** | **1 699,4** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | | 3,8 | 3,5 | 10,3 | 88,8 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | | 3,2 | 4,1 | 24,5 | 148,7 |
| КРУПА МАННАЯ | 29 | 29 | 3,2 | 0,2 | 20,9 | 98,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 62,8 | 62,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО УЛЬТРОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% | 95,6 | 95,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 3,7 | 14,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | | 2,7 | 2,2 | 10,1 | 71,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92 | 92 | 2,7 | 2,2 | 4,2 | 47,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **9,7** | **9,8** | **44,9** | **308,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА | 180 | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |
|  | | | **1,0** | **0,2** | **17,8** | **78,0** |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | | 0,4 |  | 1,3 | 7,0 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,51 | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5 | | 4,4 | 4,0 | 12,3 | 102,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 108 | 70,2 | 1,4 | 0,3 | 11,1 | 52,5 |
| МОРКОВЬ | 8,27 | 6,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,38 | 6,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 109,2 | 109,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГРУДКА КУРИНАЯ | 16,09 | 14 | 2,7 | 1,6 | 0 | 24,4 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,1 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | | 17,0 | 9,3 | 2,7 | 181,9 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 96,34 | 89,6 | 15,5 | 3,2 | 0 | 110,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МОРКОВЬ | 17,6 | 10,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАРТОФЕЛЬ | 10,72 | 8 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,9 | 0 | 34,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,3 | 0 | 11,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 150 | | 2,5 | 6,8 | 13,9 | 127,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 73,85 | 48 | 1 | 0,2 | 7,6 | 35,9 |
| МОРКОВЬ | 21,6 | 16,2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,29 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| РЕПА | 32,3 | 23,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,4 | 8,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,9 | 33,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11,6 | 11,6 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 18,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 180 | |  |  | 22,8 | 91,2 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 22 | 22 | 0 | 0 | 17 | 67,9 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,24 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 171 | 171 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,2 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 65,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **28,2** | **21,1** | **78,6** | **637,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 | | 13,3 | 7,2 | 16,0 | 181,9 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 74,64 | 74,64 | 11,5 | 3,6 | 2,1 | 87,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 6,7 | 6,7 | 0,8 | 0 | 4,9 | 22,8 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 | 0 | 0 | 6,5 | 25,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 2,82 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,6 | 0 | 23,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4 | 4 | 0,5 | 0 | 2,4 | 11,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 6,2 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | | 1,0 | 2,5 | 8,5 | 60,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,8 | 0,6 | 1,2 | 12,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,8 | 0 | 16,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,3 | 2,3 | 0,2 | 0 | 1,6 | 7,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВАНИЛИН | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | | 6,0 | 4,0 | 9,8 | 98,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 211,1 | 210 | 6,1 | 5,1 | 9,6 | 108,0 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| МАНДАРИН | 130 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | | 4,2 | 8,3 | 33,5 | 225,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,7 | 0,5 | 23,8 | 113,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| САХАР ПЕСОК | 6,6 | 6,6 | 0 | 0 | 6,4 | 25,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8,9 | 8,9 | 0 | 7,1 | 0,1 | 64,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 0,805 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,1 | 17,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0 | 5,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **25,3** | **22,2** | **75,3** | **604,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **64,2** | **53,3** | **216,6** | **1 628,2** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 1,6 | 8,8 | 10,4 | 127,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | | 1,5 | 2,7 | 3,0 | 40,5 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 73 | 47,5 | 1,5 | 0 | 3 | 73,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | | 8,1 | 14,4 | 1,5 | 167,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. | 60,38 | 7,5 | 6,7 | 0,4 | 92,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23 | 23 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 11,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | 3,8 | 3,0 | 11,1 | 86,7 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2,4 | 2,4 | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 6,7 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110,4 | 110,4 | 3,2 | 2,7 | 5 | 56,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 61,6 | 61,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **15,0** | **28,9** | **26,0** | **422,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | | 0,6 | 0,5 | 15,6 | 70,9 |
| ГРУША | 166,7 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
|  | | | **0,6** | **0,5** | **15,6** | **70,9** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | | 0,4 | 2,6 | 3,9 | 41,0 |
| МОРКОВЬ | 36 | 27 | 0,4 | 0 | 1,8 | 9,2 |
| ЯБЛОКИ | 25 | 22 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 10,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | | 4,7 | 6,8 | 11,6 | 126,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 78 | 50,7 | 1 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 3,4 | 3,3 | 0,4 | 0,1 | 2,1 | 11,0 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 10,1 | 10,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 3,2 | 0 | 28,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 127,4 | 127,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА Б/К | 19,05 | 16 | 2,9 | 2,5 | 0 | 33,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | | 12,2 | 12,8 | 11,3 | 209,1 |
| ГРУДКА КУРИНАЯ | 59,54 | 51,8 | 9,9 | 5,6 | 0 | 90,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12,6 | 12,6 | 0,9 | 0,4 | 6,3 | 32,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 18,2 | 18,2 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 9,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,8 | 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 20,3 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7 | 7 | 0,9 | 0 | 4,2 | 20,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 4,1 | 0 | 36,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,23 | 0,23 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | | 2,4 | 5,6 | 15,5 | 121,8 |
| СВЕКЛА | 218 | 163,5 | 2,4 | 0,2 | 14 | 66,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,8 | 6,8 | 0 | 5,4 | 0,1 | 49,4 |
| САХАР ПЕСОК | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | | 0,4 | 0,1 | 17,3 | 72,3 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 18 | 18 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 49,1 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 183,6 | 183,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **23,7** | **28,9** | **83,1** | **687,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 30,5 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | | 1,9 | 0,9 | 9,0 | 66,4 |
| МОРКОВЬ | 73,73 | 55,3 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 18,8 |
| РЕПА | 30,9 | 22,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 18,5 | 12 | 0,4 | 0 | 0,8 | 18,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,4 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | | 2,3 | 3,0 | 25,9 | 133,8 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121,3 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 42,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 178,6 | 178,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВАРЕНЬЕ | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 10,8 | 41,9 |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
|  | | | **11,3** | **8,9** | **61,0** | **380,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **50,6** | **67,2** | **185,7** | **1 561,2** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 1,6 | 8,8 | 10,4 | 127,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | | 6,3 | 8,0 | 22,6 | 188,6 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 29 | 29 | 3,4 | 1,6 | 14,4 | 87,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 66,7 | 66,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 99,5 | 99,5 | 2,9 | 2,4 | 4,6 | 51,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 3,7 | 14,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | | 2,9 | 2,2 | 11,2 | 75,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,9 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,6 | 2,2 | 4,1 | 46,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10,6 | 10,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **10,8** | **19,0** | **44,2** | **391,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| БАНАН | 142,9 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 |
|  | | | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | | 0,4 |  | 0,9 | 6,5 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | | 4,3 | 6,4 | 8,2 | 108,0 |
| СВЕКЛА | 33,33 | 25 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 15,63 | 12,5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 19,23 | 12,5 | 0,3 | 0,1 | 1,9 | 9,3 |
| МОРКОВЬ | 10,4 | 7,8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,38 | 6,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,7 | 4,7 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| САХАР ПЕСОК | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 124,9 | 124,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 19,05 | 16 | 2,9 | 2,5 | 0 | 33,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | | 15,8 | 0,6 | 0,6 | 70,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ | 114,55 | 100,8 | 15,6 | 0,6 | 0 | 67,5 |
| МОРКОВЬ | 4,27 | 3,2 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,95 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 12,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,2 | 5,1 | 21,3 | 143,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 196,92 | 128 | 2,5 | 0,5 | 20,3 | 95,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23 | 23 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 11,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | | 0,1 |  | 6,1 | 26,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,7 | 177,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
|  | | | **27,3** | **13,7** | **59,2** | **470,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | | 15,3 | 12,6 | 11,3 | 220,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 114,6 | 91,7 | 1,6 | 0,1 | 4,2 | 24,9 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 71,4 | 60 | 10,9 | 9,3 | 0 | 126,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 7,6 | 7,5 | 1,6 | 0,1 | 4,4 | 25,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,7 | 13,2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5,2 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5,6 | 5,6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16,6 | 16,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 39,6 |
| ГРУША | 40 | 36 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 16,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 75 | | 4,7 | 3,4 | 28,9 | 164,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,7 | 0,5 | 23,8 | 113,4 |
| САХАР ПЕСОК | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 | 2,5 | 10,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0,9 | 0 | 8,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,4 | 17,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,74 | 1,74 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,4 | 8,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,75 | 1,75 | 0 | 1,6 | 0 | 15,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,4 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 0,35 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 |
|  | | | **23,9** | **18,7** | **60,5** | **512,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **63,5** | **51,9** | **184,9** | **1 470,5** |

# Утверждаю

# Заведующий ГБДОУ детский сад №15

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Бойцова А.Ф.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | | 1,6 | 4,7 | 17,6 | 118,2 |
| ДЖЕМ | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 28,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | | 9,4 | 6,8 | 25,1 | 199,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 29,3 | 29 | 6,5 | 0,5 | 16,9 | 98,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 66,7 | 66,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 99,5 | 99,5 | 2,9 | 2,4 | 4,6 | 51,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 3,7 | 14,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | |  |  | 5,9 | 23,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 194,4 | 194,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
|  | | | **11,0** | **11,5** | **48,6** | **341,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | | 0,2 | 0,4 | 29,0 | 120,6 |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ | 180 | 180 | 0,2 | 0,4 | 29 | 120,6 |
|  | | | **0,2** | **0,4** | **29,0** | **120,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | | 0,8 | 2,9 | 4,0 | 45,6 |
| СВЕКЛА | 63,33 | 47,5 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | | 4,4 | 7,4 | 10,5 | 126,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 13,4 | 12 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 19,05 | 16 | 2,9 | 2,5 | 0 | 33,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | | 11,4 | 11,2 | 2,2 | 155,2 |
| ГРУДКА КУРИНАЯ | 56,32 | 49 | 9,4 | 5,3 | 0 | 85,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,27 шт. | 11 | 1,4 | 1,3 | 0,1 | 16,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,8 | 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 20,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15,5 | 15,5 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 8,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 18,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,9 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | 5,4 | 2,2 | 34,2 | 178,4 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 5,3 | 0,7 | 34,2 | 163,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88,2 |
| ГРУША | 40 | 36 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 16,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **25,7** | **24,8** | **96,1** | **710,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | | 0,3 |  | 1,0 | 5,6 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 40,41 | 40 | 0,3 | 0 | 1 | 5,6 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | 17,6 | 15,3 | 16,9 | 275,8 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 102,02 | 85,7 | 15,4 | 13,3 | 0 | 181,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 157,54 | 102,4 | 1,9 | 0,4 | 16,2 | 76,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,6 | 8,9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | | 1,0 | 0,1 | 27,3 | 114,7 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 20 | 20 | 1 | 0,1 | 9,9 | 45,0 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 183,6 | 183,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | | 2,0 | 0,2 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | | 4,1 | 2,9 | 28,7 | 157,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35,56 | 35,56 | 3,7 | 0,5 | 24,2 | 115,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,48 | 1,48 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| САХАР ПЕСОК | 3,7 | 3,7 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,11 | 1,11 | 0 | 0,9 | 0 | 8,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,48 | 1,48 | 0 | 1,5 | 0 | 12,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1,21 | 0,2 | 0,1 | 0 | 1,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,55 | 0,55 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 0,056 | 0,056 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,6 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **25,0** | **18,5** | **86,6** | **614,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **61,9** | **55,2** | **260,3** | **1 787,3** |