



Пимерное 10-дневное меню

Сад 3-7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ...	180/5		5,8	7,0	30,5	206,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,000	112,000	3,0	2,7	5,1	56,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,000	34,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
САХАР ПЕСОК	2,300	2,300	0,0	0,0	2,2	8,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	35,354	35,000	2,7	0,7	23,1	107,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
хлеб пшеничный	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ_	200		3,1	2,4	12,4	83,0
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,0	0,0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,7	2,4	4,6	50,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,800	3,800	0,4	0,0	1,9	9,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,3	5,2	12,4	100,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,000	6,000	0,0	4,4	0,1	39,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24,000	24,000	1,2	0,8	12,4	60,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,1	2,2	0,1	31,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,1	2,2	0,1	30,7
			13,6	17,7	68,3	483,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,579	100,000	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	3,7	4,1	52,0
СВЕКЛА	59,375	47,500	0,7	0,0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,750	3,750	0,0	3,6	0,0	32,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД., ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ_	200/15/1		6,8	2,9	18,3	127,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,600	8,000	0,1	0,0	0,7	3,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	11,000	11,000	1,1	0,1	7,6	36,1

КАРТОФЕЛЬ	80,000	60,000	1,2	0,2	9,5	44,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1,000	0,0	0,0	0,1	0,5
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	23,077	21,000	4,3	0,5	0,0	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,9	0,0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,000	140,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ_	75		12,1	12,8	3,5	182,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,600	1,600	0,0	1,2	0,0	10,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.34 шт.	13,700	1,5	1,6	0,1	20,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,500	66,600	11,7	11,9	0,0	153,7
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	2,000	2,000	0,1	0,4	0,1	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,470	2,470	0,0	1,7	0,0	15,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,152	0,152	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,470	2,470	0,2	0,1	2,1	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,850	2,850	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,250	14,250	0,4	0,4	0,7	7,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,9	3,0	19,4	117,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,1	0,0	19,2
КАРТОФЕЛЬ	148,571	104,000	2,0	0,4	16,5	77,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,000	19,000	0,5	0,5	0,9	9,6
МОРКОВЬ	0	0	0,4	0,0	2,0	10,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		0,6	0,0	32,0	132,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200,000	200,000	0,6	0,0	32,0	131,9
			26,2	23,9	102,6	724,0
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3	0,0	0,7	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40,000	40,000	0,3	0,0	0,7	5,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ_	130/25		9,2	8,0	20,7	186,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,296	0,296	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,775	2,775	0,2	0,1	2,3	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,813	7,400	0,1	0,0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,700	3,700	0,1	0,0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,750	27,750	0,0	0,0	0,0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,250	9,250	0,2	1,4	0,3	18,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,740	0,740	0,0	0,5	0,0	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0,0	3,1	0,0	27,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.117 шт.	4,700	0,5	0,5	0,0	7,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,500	70,000	1,3	0,1	3,2	19,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,081	8,000	0,6	0,1	5,7	25,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,286	12,000	0,2	0,0	1,0	4,8
ГОВЯДИНА Б/К	52,000	50,000	9,0	7,8	0,0	105,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
ЧАЙ С САХАРОМ_	200		0,2	0,0	10,1	41,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,0	0,0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,900	0,900	0,2	0,0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,600	48,600	0,0	0,0	0,0	0,0
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ_	60		2,5	1,9	36,8	155,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,333	1,333	0,1	0,0	1,2	4,3

ПОВИДЛО	22,000	22,000	0,1	0,0	12,4	49,5
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,160	1,160	0,0	1,0	0,0	8,3
САХАР ПЕСОК	1,360	1,360	0,0	0,0	1,4	5,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,032 шт.	1,288	0,1	0,1	0,0	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,640	25,640	2,0	0,5	21,9	82,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,320	10,320	0,0	0,0	0,0	0,0
ДРОЖЖИ	0,760	0,760	0,1	0,0	0,0	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,027 шт.	1,067	0,1	0,1	0,0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,173	0,173	0,0	0,2	0,0	1,6
			14,0	10,5	80,7	438,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,2	52,5	261,4	1 692,0

ГКДОУ "ШЕВЧЕНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"АЛЁНУШКА" ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.



МЕНЮ

Сад 3-7 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ...	180/5		6,2	6,4	30,3	203,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,000	41,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96,000	96,000	2,6	2,3	4,4	48,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	37,374	37,000	3,6	0,5	23,5	112,3
САХАР ПЕСОК	2,500	2,500	0,0	0,0	2,4	9,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ_	200		2,6	2,8	12,9	68,0
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,0	0,0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,900	0,900	0,2	0,0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,600	48,600	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103,000	103,000	2,8	2,5	4,7	52,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,000	34,000	0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ_	40		5,3	6,1	11,3	121,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,000	22,000	1,1	0,8	11,3	55,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,800	18,000	4,2	5,3	0,0	65,5
			15,4	16,2	67,4	455,0
II Завтрак						
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ_	100		5,0	1,6	23,6	129,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.076 шт.	3,050	0,3	0,4	0,0	4,7
САХАР ПЕСОК	5,500	5,500	0,0	0,0	5,3	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,000	11,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,500	9,500	0,0	0,0	9,2	36,8
ЯБЛОКИ	84,091	74,000	0,3	0,3	7,1	33,8

ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,200	4,200	0,1	0,0	2,7	11,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,000	22,000	3,7	1,1	0,4	25,8
			5,0	1,6	23,6	129,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		40	0,3	0,0	0,7	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40,000	40,000	0,3	0,0	0,7	5,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/1	9,5	2,4	13,2	112,0
РЫБА МОРОЖ.МИНТАЙ	45,000	45,000	7,9	0,0	0,0	31,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	16,000	12,800	0,2	0,0	0,9	4,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,000	160,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	74,667	56,000	1,1	0,2	8,8	41,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1,000	0,0	0,0	0,1	0,5
КРУПА РИСОВАЯ	4,000	4,000	0,3	0,0	2,9	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,1	0,0	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,600	6,400	0,1	0,0	0,5	2,5
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ		50	9,0	11,4	3,9	96,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,000	14,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,476	8,800	0,1	0,0	0,7	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,124 шт.	5,000	0,5	0,6	0,0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,500	10,500	0,0	0,0	0,0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,500	3,500	0,1	0,5	0,1	7,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,050	1,050	0,1	0,0	0,9	3,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,400	1,400	0,1	0,0	0,2	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,112	0,112	0,0	0,0	0,0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	74,000	66,600	12,0	10,4	0,0	140,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,000	18,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,250	0,250	0,0	0,0	0,0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ...		150	2,9	3,6	16,7	114,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,9	0,0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	82,857	58,000	1,2	0,2	9,2	43,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,020	0,020	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,000	23,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,500	3,500	0,1	0,0	0,4	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,250	26,250	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,280	0,280	0,0	0,0	0,0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,750	8,750	0,2	1,3	0,3	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,625	2,625	0,2	0,1	2,2	8,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,524	8,000	0,1	0,0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	20,645	16,000	0,2	0,0	1,1	5,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,500	38,000	0,7	0,1	1,7	10,3
РЕПА	25,000	18,500	0,3	0,0	1,1	5,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_		200	0,0	0,0	7,7	31,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210,000	210,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,0	0,0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20,000	20,000	0,0	0,0	0,0	0,0
			24,8	18,9	67,5	472,0
Полдник						
ФРУКТОВЫЕ ДОЛЬКИ_		50	0,4	0,1	7,6	34,0
ГРУША	27,778	25,000	0,1	0,1	2,5	11,4

БАНАН	35,714	25,000	0,3	0,0	5,1	22,3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА_	140		10,7	8,1	16,9	202,0
КРУПА МАННАЯ	8,000	8,000	0,8	0,1	5,8	24,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,000	4,000	0,1	0,6	0,1	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,500	2,500	0,0	1,7	0,0	16,0
МОРКОВЬ	51,613	40,000	0,5	0,0	2,7	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,000	28,000	0,8	0,7	1,3	14,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,000	13,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.144 шт.	5,800	0,6	0,7	0,0	8,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	87,000	87,000	14,6	4,3	1,6	102,1
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,0	0,0	6,8	27,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,500	2,500	0,3	0,0	1,5	7,3
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50		0,1	0,1	8,5	35,0
ЯБЛОКИ	13,068	11,500	0,0	0,0	1,1	5,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,050	0,050	0,0	0,0	0,0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,500	1,500	0,0	0,0	1,2	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,000	40,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,500	6,500	0,0	0,0	6,3	25,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,7	5,1	9,6	106,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210,889	210,000	5,7	5,1	9,6	105,9
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50		2,7	7,5	33,7	189,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,500	31,500	2,4	0,7	26,9	100,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,250	15,250	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,000	1,000	0,1	0,0	0,9	3,2
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,000	1,000	0,0	0,8	0,0	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,250	0,250	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,0	0,0	5,8	23,2
ДРОЖЖИ	0,875	0,875	0,1	0,0	0,0	0,7
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	7,500	7,500	0,0	6,0	0,1	54,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,6	20,9	76,3	566,0
			64,8	57,6	234,8	1 622,0

ГКДОУ "ШЕВЧЕНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"АЛЕНУШКА" ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.

Утверждаю
заведующий ГКДОУ

А.Д. Проценко



МЕНЮ

Сад 3-7 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ...	180/5		5,4	7,9	23,2	188,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	112,000	112,000	3,0	2,7	5,1	56,5
САХАР ПЕСОК	2,500	2,500	0,0	0,0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,000	37,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26,000	26,000	2,3	1,6	15,6	88,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КАКАО С МОЛОКОМ_	200		4,7	4,1	12,0	103,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,000	60,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	150,000	150,000	4,1	3,7	6,9	75,7
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,0	0,0	4,9	19,4
КАКАО-ПОРОШОК	2,800	2,800	0,6	0,4	0,3	7,9
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		1,3	4,4	21,6	128,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,000	22,000	1,1	0,8	11,3	55,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
ДЖЕМ	14,000	14,000	0,1	0,0	10,2	39,8
			12,7	17,3	69,7	482,0
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ_	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	113,579	100,000	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ...	50		0,5	2,6	3,3	39,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,500	2,500	0,0	2,4	0,0	21,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,139	6,000	0,1	0,0	0,5	2,4
КАБАЧКИ	75,000	56,250	0,3	0,2	2,5	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,600	1,600	0,1	0,0	0,3	1,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ_	200/10/1		1,5	5,5	6,1	84,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1,000	0,0	0,0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
КАРТОФЕЛЬ	27,143	19,000	0,4	0,1	3,0	14,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,600	1,600	0,1	0,0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,738	6,500	0,1	0,0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,000	127,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,467	31,600	0,6	0,1	1,5	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА._	50/40		10,5	12,1	6,2	116,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	23,226	18,000	0,2	0,0	1,2	6,1
ГОВЯДИНА Б/К	90,000	81,000	14,6	12,6	0,0	171,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,095	11,000	0,2	0,0	0,9	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,500	2,500	0,0	2,4	0,0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,700	2,700	0,2	0,1	2,3	8,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,000	28,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ...	130/3		3,8	3,1	19,3	112,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	31,313	31,000	3,8	1,0	19,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98,000	98,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,1	0,0	19,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,6	83,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200,000	200,000	1,0	0,2	19,6	83,4
			20,4	25,0	79,8	548,0
Полдник						
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ...	50		0,7	1,8	3,6	34,0

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"...	180/5		5,0	7,2	21,6	168,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	9,091	9,000	0,6	0,1	6,5	28,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,600	21,600	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,000	3,000	0,0	0,0	2,9	11,6
ПШЕНО	9,091	9,000	0,8	0,3	6,1	28,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	132,000	132,000	3,6	3,2	6,0	66,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ_	200		3,1	2,4	12,4	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,7	2,4	4,6	50,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,800	3,800	0,4	0,0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,0	0,0	5,8	23,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ_	40		5,3	6,1	11,3	121,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,800	18,000	4,2	5,3	0,0	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,000	22,000	1,1	0,8	11,3	55,7
			14,7	16,6	58,2	435,0
II Завтрак						
БАНАН	100		1,1	0,0	20,2	89,0
БАНАН	142,857	100,000	1,1	0,0	20,2	89,0
			1,1	0,0	20,2	89,0
Обед						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40		0,4	0,0	0,9	5,0
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40,000	40,000	0,4	0,0	1,0	5,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ_	200/15/7		5,9	8,8	9,8	145,0
МОРКОВЬ	12,507	10,000	0,1	0,0	0,7	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,000	160,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
САХАР ПЕСОК	2,000	2,000	0,0	0,0	1,9	7,8
КАРТОФЕЛЬ	21,333	16,000	0,3	0,1	2,5	11,9
ГОВЯДИНА Б/К	26,667	24,000	4,4	3,7	0,0	50,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,600	8,000	0,1	0,0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20,000	16,000	0,3	0,0	0,8	4,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0
СВЕКЛА	40,000	32,000	0,5	0,0	2,7	13,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,500	1,500	0,1	0,0	0,3	1,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,000	7,000	0,2	1,1	0,2	14,0
ОЛАДЬ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	80		10,1	8,5	5,9	145,0
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	3,000	3,000	0,1	0,6	0,1	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,0	0,0	0,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.164 шт.	6,600	0,7	0,8	0,0	10,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,419	74,000	11,6	2,6	3,8	91,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,600	1,600	0,0	1,2	0,0	10,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,5	0,0	12,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,850	2,850	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,152	0,152	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,250	14,250	0,4	0,4	0,7	7,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,470	2,470	0,0	1,7	0,0	15,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,470	2,470	0,2	0,1	2,1	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,714	9,000	0,1	0,0	0,7	3,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ...	130/3		3,5	2,6	24,5	136,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	35,750	35,750	3,5	0,5	24,4	117,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,1	0,0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,500	71,500	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ_	200		4,9	4,4	24,7	157,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,0	0,0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,000	9,000	0,0	0,0	6,8	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,000	20,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ВАНИЛИН	0,010	0,010	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180,000	180,000	4,9	4,4	8,2	90,8
			27,9	25,8	91,1	702,0
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50		5,2	5,6	0,3	76,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,242 шт.	50,000	5,2	5,6	0,4	76,1
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ_	180		3,7	6,5	19,5	144,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,800	1,800	0,1	0,0	1,6	5,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30,000	30,000	0,8	0,8	1,4	15,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,320	0,320	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,5	0,0	12,8
САХАР ПЕСОК	0,400	0,400	0,0	0,0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,000	40,000	0,7	0,1	1,8	10,9
МОРКОВЬ	55,000	44,000	0,6	0,0	2,9	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	2,8	0,1	25,6
КАРТОФЕЛЬ	84,000	59,000	1,2	0,2	9,3	44,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	27,000	18,000	0,6	0,0	1,2	7,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
РЯЖЕНКА	200		5,6	4,9	8,2	105,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200,000	200,000	5,6	4,9	8,1	104,8
ВАФЛИ	35		1,0	1,2	27,1	124,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	35,000	35,000	1,0	1,2	27,1	123,9
			17,3	18,8	67,5	500,0

ГКДОУ "ШЕВЧЕНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"АЛЁНУШКА" ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.

Утверждаю
Заведующий ГКДОУ

А.Д.Проценко



МЕНЮ

Сад 3-7 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА_	140		25,1	9,6	11,4	232,0
САХАР ПЕСОК	11,000	11,000	0,0	0,0	10,7	42,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,980	0,980	0,0	0,0	0,0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,000	4,000	0,1	0,6	0,1	8,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	117,000	117,000	19,5	5,7	2,0	137,4
КРУПА МАННАЯ	12,000	12,000	1,2	0,1	8,7	36,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,105 шт.	4,200	0,4	0,5	0,0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,500	3,500	0,0	3,4	0,0	30,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,800	2,800	0,4	0,0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,000	14,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35		0,6	1,6	4,9	35,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,610	1,610	0,0	1,2	0,0	10,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,500	17,500	0,5	0,4	0,8	8,8
САХАР ПЕСОК	2,800	2,800	0,0	0,0	2,7	10,9
ВАНИЛИН	0,001	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,500	17,500	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,610	1,610	0,1	0,0	1,4	5,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ_	200		2,6	2,8	12,9	68,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,900	0,900	0,2	0,0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,600	48,600	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,0	0,0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,000	34,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103,000	103,000	2,8	2,5	4,7	52,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,3	5,2	12,4	100,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,000	6,000	0,0	4,4	0,1	39,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24,000	24,000	1,2	0,8	12,4	60,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,1	2,2	0,1	31,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,1	2,2	0,1	30,7
			31,7	21,4	41,7	466,0
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,842	100,000	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ...	50		0,5	2,6	3,3	39,0
КАБАЧКИ	75,000	56,250	0,3	0,2	2,5	13,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,139	6,000	0,1	0,0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,500	2,500	0,0	2,4	0,0	21,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,600	1,600	0,1	0,0	0,3	1,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ_	200/20		6,6	6,5	15,3	147,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,200	2,200	0,0	0,0	0,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,200	0,1	0,1	0,0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,200	2,200	0,0	2,1	0,0	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,524	8,000	0,1	0,0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	117,333	88,000	1,7	0,4	13,9	65,8
ГОВЯДИНА Б/К	34,027	25,080	4,6	3,9	0,0	53,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,640	2,200	0,0	0,0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,000	154,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	11,613	9,000	0,1	0,0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,150	0,150	0,0	0,0	0,0	0,0
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	75		10,6	7,1	8,2	178,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,000	12,000	0,3	0,3	0,6	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,128	0,128	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,080	2,080	0,0	1,5	0,0	13,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,400	2,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,080	2,080	0,2	0,0	1,7	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,5	0,0	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,630	0,6	0,6	0,0	8,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,250	11,250	0,6	0,4	5,6	27,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,5	0,0	12,8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	114,000	57,000	8,8	0,5	0,0	39,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,000	15,000	0,4	0,4	0,7	7,6
РИС ОТВАРНОЙ...	130/3		3,1	2,6	32,8	163,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,1	0,0	19,2
КРУПА РИСОВАЯ	46,061	45,600	3,0	0,5	32,7	143,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_	200		0,0	0,0	7,7	31,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210,000	210,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20,000	20,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,0	0,0	7,8	30,9
			23,9	20,3	92,6	672,0
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3	0,0	0,7	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40,000	40,000	0,3	0,0	0,7	5,2
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ_	150/25		10,8	5,2	18,1	170,0
КАРТОФЕЛЬ	165,714	116,000	2,2	0,5	18,3	86,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,037 шт.	1,500	0,2	0,2	0,0	2,3
ГОВЯДИНА Б/К	62,222	56,000	10,1	8,7	0,0	118,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,300	2,300	0,0	2,2	0,0	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,250	1,250	0,0	0,9	0,0	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,500	12,500	0,0	0,0	0,0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,500	12,500	0,3	1,8	0,4	25,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
РИСОВАЯ МУКА	1,125	1,125	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,700	1,700	0,0	1,2	0,0	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,300	2,300	0,3	0,0	1,4	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,952	9,200	0,1	0,0	0,8	3,7
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	1,500	1,500	0,0	0,3	0,1	3,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,7	5,1	9,6	106,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210,889	210,000	5,7	5,1	9,6	105,9
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50		4,9	2,7	31,1	146,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,600	8,600	0,2	0,2	0,4	4,4

ВАНИЛИН	0,030	0,030	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,600	1,600	0,1	0,0	1,4	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,000	1,000	0,0	0,7	0,0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,500	0,500	0,0	0,5	0,0	4,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,270	13,270	2,2	0,7	0,2	15,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,000 шт.	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,0	0,0	0,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,000 шт.	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ДРОЖЖИ	0,300	0,300	0,0	0,0	0,0	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,300	29,300	2,2	0,6	25,0	93,8
САХАР ПЕСОК	4,200	4,200	0,0	0,0	4,1	16,3
			23,5	13,6	71,9	478,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,0	55,5	214,3	1 659,0

ГКДОУ "ШЕВЧЕНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"АЛЁНУШКА" ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.

Утверждаю
Заведующий ГКДОУ

А.Д.Проценко



МЕНЮ

Сад 3-7 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ...	180/5		5,0	6,7	27,1	186,0
САХАР ПЕСОК	2,340	2,340	0,0	0,0	2,2	9,0
КРУПА РИСОВАЯ	27,000	27,000	1,8	0,3	19,4	85,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,700	38,700	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	117,000	117,000	3,2	2,8	5,3	59,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ_	200		3,1	2,4	12,4	83,0
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,0	0,0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,7	2,4	4,6	50,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,800	3,800	0,4	0,0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,3	5,2	12,4	100,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,000	6,000	0,0	4,4	0,1	39,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24,000	24,000	1,2	0,8	12,4	60,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,1	2,2	0,1	31,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,1	2,2	0,1	30,7
			12,8	17,4	64,9	463,0
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	149,254	100,000	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0

Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА_	50		1,5	3,0	3,0	45,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,9	0,0	26,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73,000	47,500	1,5	0,1	3,0	18,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,666	0,500	0,0	0,0	0,0	0,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180/20/1		10,2	8,8	24,9	181,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,333	7,000	0,1	0,0	0,6	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,046 шт.	1,841	0,2	0,2	0,0	2,8
МОРКОВЬ	3,535	2,736	0,0	0,0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,079	2,584	0,0	0,0	0,2	1,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70,726	50,920	9,0	9,1	0,0	117,6
МОРКОВЬ	3,337	2,584	0,0	0,0	0,2	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,760	0,760	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,000	152,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,368	1,300	0,0	0,0	0,1	0,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЛАПША ЯИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,000	22,000	2,4	0,5	14,8	72,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,000 шт.	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	10,323	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	75		10,1	2,2	2,9	87,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	124,000	62,000	9,6	0,6	0,0	43,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,333	7,000	0,1	0,0	0,6	2,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1,000	0,0	0,0	0,1	0,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	6,154	4,000	0,1	0,0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	18,065	14,000	0,2	0,0	1,0	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,500	2,500	0,0	1,7	0,0	16,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	180		3,7	6,5	19,5	144,0
КАРТОФЕЛЬ	84,000	59,000	1,2	0,2	9,3	44,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	2,8	0,1	25,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	27,000	18,000	0,6	0,0	1,2	7,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,000	40,000	0,7	0,1	1,8	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	55,000	44,000	0,6	0,0	2,9	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,5	0,0	12,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,800	1,800	0,1	0,0	1,6	5,7
САХАР ПЕСОК	0,400	0,400	0,0	0,0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,320	0,320	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30,000	30,000	0,8	0,8	1,4	15,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200,000	200,000	1,0	0,2	20,2	86,0
			29,6	22,2	95,8	657,0
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3	0,0	0,7	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40,000	40,000	0,3	0,0	0,7	5,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		9,7	10,3	28,9	220,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95,833	69,000	12,2	12,3	0,0	159,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,300	2,300	0,0	1,6	0,0	14,7
КАРТОФЕЛЬ	165,714	116,000	2,2	0,5	18,3	86,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,667	14,000	0,2	0,0	1,1	5,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,000	6,000	0,5	0,1	5,1	19,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,230	0,230	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	35		0,7	1,8	2,8	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,500	17,500	0,5	0,4	0,8	8,8
САХАР ПЕСОК	0,350	0,350	0,0	0,0	0,3	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,500	17,500	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,280	0,280	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,925	1,925	0,2	0,0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,925	1,925	0,0	1,4	0,0	12,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
КЕФИР	200		5,6	4,9	7,8	103,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200,000	200,000	5,6	4,9	7,8	102,8
ПРЯНИКИ	40		2,4	1,9	30,0	146,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40,000	40,000	2,4	1,9	30,0	146,4
			20,5	19,5	82,6	554,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,8	59,3	251,4	1 717,0

ГКДОУ "ШЕВЧЕНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"АЛЁНУШКА" ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.

Утверждаю
Заведующий ГКДОУ

А.Д. Проценко



МЕНЮ

Сад 3-7 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150		3,5	8,2	26,5	193,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,000	4,000	0,5	0,0	2,4	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	2,8	0,1	25,6
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,0	0,0	6,8	27,1
КРУПА МАННАЯ	20,000	20,000	2,0	0,2	14,6	60,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,1	0,8	0,2	10,0
МОРКОВЬ	193,548	150,000	1,9	0,2	10,1	50,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)_	40		0,7	2,2	5,6	44,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,000	20,000	0,6	0,5	0,9	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,000	20,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,400	2,400	0,0	1,6	0,0	15,4
САХАР ПЕСОК	3,200	3,200	0,0	0,0	3,1	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,840	1,840	0,1	0,0	1,6	5,9
ВАНИЛИН	0,001	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ_	200/8		0,2	0,0	10,1	42,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,0	0,0	9,7	38,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,600	48,600	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,1	0,0	0,2	1,1
ЛИМОН	13,333	8,000	0,1	0,0	0,2	2,6
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,3	4,4	21,6	128,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
ДЖЕМ	14,000	14,000	0,1	0,0	10,2	39,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,000	22,000	1,1	0,8	11,3	55,7
			5,7	14,8	63,8	407,0

II Завтрак

Исходные данные						
БАНАН	100		1,1	0,0	20,2	89,0
БАНАН	142,842	100,000	1,1	0,0	20,2	89,0
			1,1	0,0	20,2	89,0
			1,1	0,0	20,2	89,0

Обед

ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40		0,4	0,0	0,9	5,0
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40,000	40,000	0,4	0,0	1,0	5,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/7		6,3	8,9	13,4	163,0

ОБЪЕДИННОЙ И СМЕТАНЫ	200/10/71	8.31	8.31	12.31	163.01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4.800	4.000	0.1	0.0	1.6
ГОВЯДИНА Б/К	26,657	24,000	4.4	3.7	50.7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4.000	4.000	0.4	0.0	12.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4.000	4.000	0.0	3.9	34.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7.000	7.000	0.2	1.1	14.0
МОРКОВЬ	10.000	8.000	0.1	0.0	2.7
КАРТОФЕЛЬ	60.000	50.000	1.2	0.2	44.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0.0	0.0	0.0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0.600	0.600	0.0	0.0	0.0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13.467	12.000	0.1	0.0	1.6
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ МЯСНАЯ		70/30	8.8	7.1	163.0
КРУПА РИСОВАЯ	7.071	7.000	0.6	0.1	22.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11.900	10.000	0.1	0.0	4.0
ГОВЯДИНА Б/К	58.889	52,000	11.2	9.6	131.1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0.233	0.233	0.0	0.0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2.300	2.300	0.0	2.2	20.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4.000	4.000	0.0	3.9	34.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.000	0.000	0.0	0.0	0.0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0.000	0.000	0.0	0.0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0.000	0.000	0.0	0.0	0.0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0.000	0.000	0.0	0.0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0.000	0.000	0.0	0.0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0.000	0.000	0.0	0.0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	0.000	0.000	0.0	0.0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4.700	4.700	0.4	0.1	15.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16.000	16.000	0.0	0.0	0.0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	3.1	3.2	21.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.000	3.000	0.0	2.1	19.2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0.500	0.500	0.0	0.0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	184.266	129.000	2.5	0.5	96.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	22.500	22.500	0.6	0.6	11.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1.8	0.6	12.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25.000	25.000	1.8	0.6	51.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1.3	0.9	12.9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25.000	25.000	1.3	0.9	63.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_		200	0.0	0.0	7.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210.000	210.000	0.0	0.0	0.0
САХАР ПЕСОК	8.000	8.000	0.0	0.0	7.8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0.200	0.200	0.0	0.0	0.0

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ...	180/5		5,6	6,5	26,3	175,0
КРУПА МАННАЯ	26,100	26,100	2,6	0,3	19,1	78,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,200	34,200	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,000	109,000	3,0	2,6	4,9	55,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,630	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,250	2,250	0,0	0,0	2,1	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КАКАО С МОЛОКОМ_	200		4,7	4,1	12,0	103,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,000	60,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150,000	150,000	4,1	3,7	6,9	75,7
КАКАО-ПОРОШОК	2,800	2,800	0,6	0,4	0,3	7,9
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,0	0,0	4,9	19,4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ_	40		5,3	6,1	11,3	121,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,000	22,000	1,1	0,8	11,3	55,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,800	18,000	4,2	5,3	0,0	65,5
			16,9	17,6	62,5	462,0
II Завтрак						
МАНДАРИНЫ С САХАРОМ	100		0,8	0,2	12,3	59,0
АПЕЛЬСИН	141,791	95,000	0,9	0,2	7,5	39,7
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,0	0,0	4,9	19,4
			0,8	0,2	12,3	59,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3	0,0	0,7	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40,000	40,000	0,3	0,0	0,7	5,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ_	200/15/1		4,9	3,6	15,5	115,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,9	0,0	26,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1,000	0,0	0,0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,000	140,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	120,000	90,000	1,7	0,4	14,3	67,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,600	8,000	0,1	0,0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	15,385	14,000	2,8	0,4	0,0	14,9
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	75		10,5	7,3	8,0	135,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,250	11,250	0,6	0,4	5,6	27,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,128	0,128	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,080	2,080	0,0	1,5	0,0	13,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,400	2,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,000	12,000	0,3	0,3	0,6	6,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,080	2,080	0,2	0,0	1,7	6,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,000	15,000	0,4	0,4	0,7	7,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.139 шт.	5,600	0,6	0,6	0,0	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,200	2,200	0,0	1,6	0,0	14,1
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	114,000	57,000	8,8	0,5	0,0	39,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,5	0,0	12,8
РАГУ ОВОЩНОЕ...	150		2,9	4,6	16,7	122,0
КАРТОФЕЛЬ	82,857	58,000	1,2	0,2	9,2	43,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,524	8,000	0,1	0,0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	20,645	16,000	0,2	0,0	1,1	5,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,500	38,000	0,7	0,1	1,7	10,3
РЕПА	25,000	18,500	0,3	0,0	1,1	5,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,000	23,000	0,0	0,0	0,0	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,500	3,500	0,1	0,0	0,4	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,750	8,750	0,2	1,3	0,3	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,625	2,625	0,2	0,1	2,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,250	26,250	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,280	0,280	0,0	0,0	0,0	
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,020	0,020	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,9	0,0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,6	12,4	5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,3	0,9	12,9	6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	19,6	8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200,000	200,000	1,0	0,2	19,6	
			22,7	17,2	85,8	57,4
Полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ...		50	0,5	2,6	3,3	3
КАБАЧКИ	75,000	56,250	0,3	0,2	2,5	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,500	2,500	0,0	2,4	0,0	2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,600	1,600	0,1	0,0	0,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,139	6,000	0,1	0,0	0,5	
ПЛОВ С МЯСОМ		160	10,2	3,9	29,5	22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,900	1,900	0,0	1,4	0,0	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,667	14,000	0,2	0,0	1,1	
ГОВЯДИНА Б/К	72,000	68,000	12,2	10,6	0,0	14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,605	3,605	0,0	2,5	0,0	2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,291	4,291	0,0	3,0	0,1	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	43,775	43,775	4,3	0,6	30,0	14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,800	1,800	0,0	1,7	0,0	1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.087 шт.	3,500	0,4	0,4	0,0	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,300	2,300	0,3	0,0	1,4	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,6	12,4	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,7	5,1	9,6	106
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210,889	210,000	5,7	5,1	9,6	105
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		55	4,1	1,4	38,6	152
ДРОЖОЖИ	0,550	0,550	0,1	0,0	0,0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,000	22,000	0,6	0,6	1,0	11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42,350	42,350	3,3	0,9	36,2	135
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,550	0,550	0,0	0,0	0,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,650	1,650	0,1	0,0	1,5	5
			22,3	13,6	93,4	571,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,7	48,6	254,0	1 666,

ГКДОУ "ШЕВЧЕНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"АЛЁНУШКА" ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.

Утверждаю
Заведующий ГКДО

А.Д.Проценко



МЕНЮ

Сад 3-7 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ...	180/5		5,5	7,9	23,0	187,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26,100	26,100	2,3	1,6	15,6	89,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,000	37,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,250	2,250	0,0	0,0	2,1	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,000	112,000	3,0	2,7	5,1	56,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_	200		0,0	0,0	7,7	31,0
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,0	0,0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210,000	210,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20,000	20,000	0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		1,3	4,4	21,6	128,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
ДЖЕМ	14,000	14,000	0,1	0,0	10,2	39,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,000	22,000	1,1	0,8	11,3	55,7
			8,1	13,2	65,2	409,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,579	100,000	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ...	50		0,7	1,8	3,6	34,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,500	2,500	0,0	1,7	0,0	16,0
МОРКОВЬ	69,355	53,750	0,7	0,1	3,6	18,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ_	200/15/7		6,3	8,7	11,9	151,0
СВЕКЛА	63,226	49,000	0,7	0,0	4,2	20,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,667	24,000	4,4	3,7	0,0	50,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1,000	0,0	0,0	0,1	0,5
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	7,000	7,000	0,2	1,4	0,2	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	52,857	37,000	0,7	0,1	5,8	27,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,333	7,000	0,1	0,0	0,6	2,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,030	0,030	0,0	0,0	0,0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,800	2,800	0,1	0,0	0,3	1,7
МОРКОВЬ	12,907	10,000	0,1	0,0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,500	3,500	0,0	3,4	0,0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ_	220		10,5	10,5	18,3	287,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,100	1,100	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,1	0,0	19,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,500	3,500	0,0	3,4	0,0	30,6
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	1,500	1,500	0,0	0,3	0,1	3,0
КРУПА РИСОВАЯ	28,283	28,000	1,8	0,3	20,1	88,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	161,290	150,000	23,6	5,4	7,8	184,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,068 шт.	2,750	0,3	0,3	0,0	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50,000	42,000	0,6	0,1	3,3	16,7

ГКДОУ "ШЕВЧЕНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"АЛЁНУШКА" ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.

[illegible]

А. Д. Проценко

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						

КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ...	180/5		6,0	7,5	36,0	224,0
САХАР ПЕСОК	2,430	2,430	0,0	0,0	2,3	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,200	61,200	0,0	0,0	0,0	0,0
ПШЕНО	44,546	44,100	3,9	1,6	30,1	137,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	3,6	0,1	33,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	74,700	74,700	2,1	2,3	3,4	43,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
ЧАЙ С САХАРОМ_	200		0,2	0,0	10,1	41,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,600	48,600	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,900	0,900	0,2	0,0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,0	0,0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,3	5,2	12,4	100,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24,000	24,000	1,2	0,8	12,4	60,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,000	6,000	0,0	4,4	0,1	39,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,1	2,2	0,1	31,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,1	2,2	0,1	30,7
			10,9	15,8	71,5	459,0
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ_	200		1,0	0,1	36,1	150,0
САХАР ПЕСОК	20,000	20,000	0,0	0,0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220,000	220,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20,000	20,000	1,0	0,1	9,9	45,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,0	0,0	0,0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,000	9,000	0,0	0,0	6,8	27,4
			1,0	0,1	36,1	150,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	3,7	4,1	52,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,750	3,750	0,0	3,6	0,0	32,7
СВЕКЛА	59,375	47,500	0,7	0,0	4,1	19,4
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10/1		1,5	5,5	6,1	84,0
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,3	1,5	0,4	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	27,143	19,000	0,4	0,1	3,0	14,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,000	127,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,738	6,500	0,1	0,0	0,5	2,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1,000	0,0	0,0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,600	1,600	0,1	0,0	0,2	1,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,467	31,600	0,6	0,1	1,5	8,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75		9,6	8,0	5,4	122,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,000	9,000	0,5	0,3	4,5	22,1
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	1,500	1,200	0,0	0,0	0,0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,350	0,350	0,0	0,0	0,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.134 шт.	5,400	0,6	0,6	0,0	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,200	2,200	0,0	2,1	0,0	19,2
ГОВЯДИНА Б/К	61,111	55,000	9,9	8,5	0,0	116,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.422 шт.	17,000	1,7	1,9	0,1	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,000	13,000	0,0	0,0	0,0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,9	3,0	19,4	117,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,000	19,000	0,5	0,5	0,9	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	148,571	104,000	2,0	0,4	16,5	77,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,1	0,0	19,2
МОРКОВЬ	40,000	31,000	0,4	0,0	2,0	10,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,8	0,6	12,4	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,8	0,6	12,4	51,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3	0,9	12,9	63,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,3	0,9	12,9	63,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,6	83,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200,000	200,000	1,0	0,2	19,6	83,4
			18,8	21,9	79,9	572,0
Полдник						
ФРУКТОВЫЕ ДОЛЬКИ_	40		0,3	0,1	6,0	27,0
БАНАН	28,571	20,000	0,2	0,0	4,0	17,8
ГРУША	22,222	20,000	0,1	0,1	2,0	9,1
ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА_	140		10,7	8,1	16,9	202,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,500	2,500	0,3	0,0	1,5	7,3
КРУПА МАННАЯ	8,000	8,000	0,8	0,1	5,8	24,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,000	28,000	0,8	0,7	1,3	14,2
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,0	0,0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,000	13,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,500	2,500	0,0	1,7	0,0	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.144 шт.	5,800	0,6	0,7	0,0	8,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,000	4,000	0,1	0,6	0,1	8,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	87,000	87,000	14,6	4,3	1,6	102,1
МОРКОВЬ	51,613	40,000	0,5	0,0	2,7	13,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,3	7,0	50,0
ВАНИЛИН	0,001	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,000	4,000	0,0	0,0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,000	25,000	0,7	0,6	1,2	12,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,300	2,300	0,2	0,0	1,9	7,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,000	25,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,300	2,300	0,0	1,6	0,0	14,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,7	5,1	9,6	106,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210,889	210,000	5,7	5,1	9,6	105,9
ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ_	60		2,5	2,0	32,8	141,0
САХАР ПЕСОК	6,463	6,463	0,0	0,0	6,3	25,0
ЯБЛОКИ	25,781	22,276	0,1	0,1	2,1	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,173	0,173	0,0	0,2	0,0	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.027 шт.	1,067	0,1	0,1	0,0	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,032 шт.	1,288	0,1	0,1	0,0	1,9
ДРОЖЖИ	0,760	0,760	0,1	0,0	0,0	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,640	25,640	2,0	0,5	21,9	82,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,320	10,320	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,160	1,160	0,0	1,0	0,0	8,3
САХАР ПЕСОК	1,360	1,360	0,0	0,0	1,4	5,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,333	1,333	0,1	0,0	1,2	4,3
			20,1	17,6	72,3	526,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,8	55,4	259,8	1 707,0