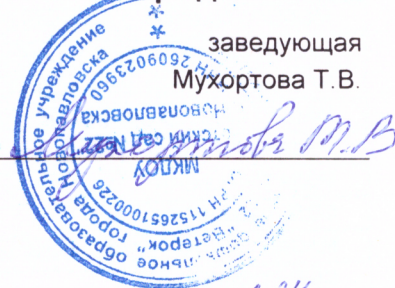


Утверждаю

заведующая

Мухомтова Т.В.



# МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                                                    | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                       | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                               |           |          |                   |         |             |                               |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                          | 40        |          | 4,93              | 4,46    | 0,27        | 60,92                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                                    | 1 шт.     | 40       | 4,93              | 4,46    | 0,27        | 60,92                         |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА<br>ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 65        |          | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ    | 65        | 65       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ОВОЩИ свежие или соленые                                              | 60        |          | 0,23              | 0,03    | 0,73        | 4,07                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                                       | 0         | 0        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                                     | 0         | 0        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                                                      | 30,31     | 30       | 0,23              | 0,03    | 0,73        | 4,07                          |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                        | 31,91     | 30       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                                               | 35        |          | 2,67              | 0,22    | 17,56       | 82,89                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ                              | 35        | 35       | 2,67              | 0,22    | 17,56       | 82,89                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                         | 200/11    |          | 0,06              | 0,00    | 10,78       | 43,29                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                                   | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                         | 165,8     | 165,8    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                                           | 11        | 11       | 0,00              | 0,00    | 10,65       | 42,57                         |
|                                                                       |           |          | 7,89              | 4,71    | 29,34       | 191,17                        |
| II Завтрак                                                            |           |          |                   |         |             |                               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( яблоки)                                               | 100       |          | 0,39              | 0,39    | 9,51        | 45,59                         |
| ЯБЛОКИ                                                                | 113,64    | 100      | 0,39              | 0,39    | 9,51        | 45,59                         |
| БАНАН                                                                 | 0         | 0        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                                                       |           |          | 0,39              | 0,39    | 9,51        | 45,59                         |
| Обед                                                                  |           |          |                   |         |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                                           | 180       |          | 1,73              | 2,62    | 9,90        | 70,30                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                                             | 40,88     | 32,7     | 0,63              | 0,13    | 5,17        | 24,42                         |
| МОРКОВЬ                                                               | 8,13      | 6,5      | 0,08              | 0,01    | 0,44        | 2,21                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                          | 7,8       | 6,5      | 0,09              | 0,01    | 0,51        | 2,59                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                     | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55    | 0,00        | 13,95                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                                     | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                              | 5         | 5        | 0,52              | 0,07    | 3,40        | 16,20                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                     | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,49    | 0,00        | 4,36                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                                    | 0,04 шт.  | 1,6      | 0,19              | 0,17    | 0,01        | 2,43                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                          | 7,9       | 7,9      | 0,22              | 0,19    | 0,37        | 4,14                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                         | 122,7     | 122,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ             | 80        |          | 10,01             | 18,59   | 8,62        | 242,15                        |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                                              | 69,34     | 41,6     | 7,34              | 7,42    | 0,00        | 96,04                         |

|                                                  |       |       |       |       |        |        |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                           | 9,6   | 9,6   | 0,70  | 0,27  | 4,78   | 24,40  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 14,4  | 14,4  | 0,41  | 0,35  | 0,67   | 7,55   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 1,6   | 1,6   | 0,01  | 1,28  | 0,01   | 11,61  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 14,63 | 14,63 | 0,41  | 0,36  | 0,68   | 7,66   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 3,54  | 3,54  | 0,02  | 2,83  | 0,03   | 25,69  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ                         | 3,54  | 3,54  | 0,37  | 0,05  | 2,40   | 11,47  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 14,63 | 14,63 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                | 0,11  | 0,11  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 6,4   | 6,4   | 0,03  | 5,12  | 0,05   | 46,43  |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                   | 3,52  | 3,2   | 0,72  | 0,91  | 0,00   | 11,30  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                     |       | 110   | 2,70  | 4,39  | 28,25  | 163,22 |
| КРУПА РИСОВАЯ                                    | 39,3  | 39,3  | 2,67  | 0,38  | 28,21  | 126,94 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 5     | 5     | 0,03  | 4,01  | 0,04   | 36,28  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                | 1,1   | 1,1   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                  |       | 50    | 0,66  | 2,50  | 4,97   | 45,46  |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                             | 38,5  | 30,8  | 0,53  | 0,03  | 1,41   | 8,36   |
| ЯБЛОКИ                                           | 7,2   | 6,34  | 0,03  | 0,03  | 0,60   | 2,89   |
| МОРКОВЬ                                          | 10    | 8     | 0,10  | 0,01  | 0,53   | 2,72   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 2,5   | 2,5   | 0,00  | 2,43  | 0,00   | 21,81  |
| САХАР ПЕСОК                                      | 2,5   | 2,5   | 0,00  | 0,00  | 2,43   | 9,68   |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                 | 0,1   | 0,1   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                | 0,5   | 0,5   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                          |       | 30    | 2,29  | 0,19  | 15,05  | 71,05  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ            | 30    | 30    | 2,29  | 0,19  | 15,05  | 71,05  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ                    |       | 30    | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 30    | 30    | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО ( С ВИТАМИНОМ " С" ) |       | 180   | 0,01  | 0,00  | 27,74  | 110,91 |
| СОК в ассортименте                               | 54    | 54    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| САХАР ПЕСОК                                      | 21,6  | 21,6  | 0,00  | 0,00  | 20,91  | 83,59  |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                             | 9     | 9     | 0,01  | 0,00  | 6,83   | 27,32  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 126   | 126   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                             | 0,05  | 0,05  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
|                                                  |       |       | 19,39 | 28,55 | 107,25 | 764,28 |

### Полдник

|                                   |          |      |       |       |        |          |
|-----------------------------------|----------|------|-------|-------|--------|----------|
| ОЛАДЫ                             |          | 80   | 6,78  | 9,66  | 42,28  | 282,79   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ          | 59,2     | 59,2 | 6,20  | 0,75  | 40,14  | 191,80   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 0,07 шт. | 2,9  | 0,36  | 0,32  | 0,02   | 4,41     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 59,2     | 59,2 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| ДРОЖЖИ СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ    | 1,6      | 1,6  | 0,19  | 0,03  | 0,03   | 1,20     |
| САХАР ПЕСОК                       | 2,1      | 2,1  | 0,00  | 0,00  | 2,04   | 8,13     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 1,1      | 1,1  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,7      | 3,7  | 0,00  | 3,59  | 0,00   | 32,26    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,2      | 6,2  | 0,03  | 4,97  | 0,05   | 44,99    |
| ПОВИДЛО                           |          | 30   | 0,12  | 0,00  | 19,21  | 77,29    |
| ПОВИДЛО                           | 30       | 30   | 0,12  | 0,00  | 19,21  | 77,29    |
| ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         |          | 180  | 2,83  | 2,18  | 15,43  | 93,29    |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                  | 3        | 3    | 0,30  | 0,00  | 1,56   | 7,45     |
| САХАР ПЕСОК                       | 10       | 10   | 0,00  | 0,00  | 9,68   | 38,70    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ      | 90       | 90   | 2,53  | 2,18  | 4,19   | 47,14    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 108      | 108  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
|                                   |          |      | 9,73  | 11,84 | 76,92  | 453,37   |
| СЕГО ЗА ДЕНЬ:                     |          |      | 37,40 | 45,49 | 223,02 | 1 454,41 |