

Утверждаю

заведующая

Мухортова Т.В.



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140		3,12	4,45	20,34	134,23
КРУПА РИСОВАЯ	20,8	20,8	1,42	0,20	14,93	67,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,6	59,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	59,6	59,6	1,68	1,45	2,77	31,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/4/11		0,14	0,00	10,97	45,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ЛИМОН	4,55	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,9	159,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,55	4,64	46,36	250,37
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ или БАНАНЫ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00
БАНАН	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150		2,76	2,12	15,35	91,44
КАРТОФЕЛЬ	54	37,8	0,74	0,15	5,98	28,24
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	15	1,83	0,49	8,31	44,81
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ.	50		7,97	8,39	7,50	137,18
ГОВЯДИНА Б/К	38,31	36,7	6,63	5,69	0,00	77,61
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,2	9,2	0,68	0,06	4,48	21,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,7	11,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,64	0,00	2,99	14,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	110/4		4,16	3,69	26,56	156,23

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	38,8	38,8	4,14	0,49	26,53	127,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,4	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или (помидор)		30	0,12	0,02	0,26	1,95
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,26	1,95
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)		150	0,00	0,00	11,62	46,44
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,58	14,60	84,44	543,44
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		60	9,24	6,63	14,64	157,89
ТВОРОГ 9,0 % ЖИРНОСТИ пачка	45,9	45	7,86	3,93	1,31	73,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	4,8	4,8	0,48	0,05	3,29	15,32
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,1	0,38	0,35	0,02	4,72
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6	6	0,14	0,03	3,83	16,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,31	0,00	1,44	6,95
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,06	0,35	0,08	4,79
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5 % ЖИРНОСТИ		20	1,44	1,70	11,10	65,60
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,44	1,70	11,10	65,60
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,06	2,52	12,22	84,76
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,74	10,85	37,96	308,25
			38,27	30,49	178,56	1 149,06