*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Абрамова С.Д.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ | 180/2/2 | | 6,8 | 5,6 | 23,5 | 172,1 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 22,5 | 22,28 | 2,5 | 0,3 | 14,6 | 71,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 36,75 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЧЕРНЫЙ | 150/6 | | 0,2 |  | 6,9 | 28,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/6 | | 1,9 | 5,7 | 12,9 | 110,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **13,5** | **15,4** | **43,6** | **366,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 120 | | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 10 | | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
|  | | | **4,2** | **3,2** | **10,5** | **88,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРАМИ | 150/2 | | 6,2 | 6,1 | 13,5 | 133,3 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 32,6 | 23,47 | 4,2 | 4,2 | 0 | 54,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 114 | 114 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 97,4 | 58,44 | 1,2 | 0,2 | 9,2 | 43,7 |
| МОРКОВЬ | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150/4/4 | | 9,8 | 12,9 | 25,5 | 258,8 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 44 | 31,68 | 5,6 | 5,6 | 0 | 73,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 2,8 | 0 | 25,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 120 | 2,3 | 0,5 | 19 | 89,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 77,1 | 61,68 | 1,1 | 0,1 | 2,8 | 16,8 |
| МОРКОВЬ | 12 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 15 | 9,75 | 0,3 | 0 | 0,6 | 3,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,6 | 2,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,7 | 1,7 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150/6 | |  |  | 5,8 | 23,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **20,0** | **19,9** | **70,9** | **543,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В  СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120/5/2 | | 3,1 | 3,3 | 23,7 | 138,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 216 | 129,6 | 2,5 | 0,5 | 20,5 | 96,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,6 |
| КЕФИР | 150 | | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 79,5 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 79,5 |
| ЯБЛОКО | 120 | | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| ЯБЛОКИ | 136,4 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
|  | | | **8,0** | **7,6** | **41,5** | **274,8** |
| **Ужин** | | | | | | |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ | 150/2/1 | | 1,9 | 2,8 | 13,2 | 86,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| СВЕКЛА | 173,1 | 129,8 | 1,8 | 0,1 | 11,1 | 52,9 |
| ЯБЛОКИ | 25 | 22 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 10,0 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С  РИСОМ,ПОВИДЛОМ | 90/48/2 | | 11,1 | 8,5 | 19,8 | 200,6 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 48,5 | 48,5 | 8,4 | 4,3 | 1,5 | 79,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 9,19 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 17,3 | 17,3 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 9,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48,0 |
| ПОВИДЛО | 10,4 | 10,4 | 0 | 0 | 6,7 | 26,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | | 0,1 |  | 6,1 | 24,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50/2/3 | | 4,1 | 5,7 | 28,4 | 180,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/15 шт. | 2,36 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 28 | 28 | 2,9 | 0,4 | 19 | 90,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,15 | 2,15 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5,5 | 5,5 | 0 | 0 | 5,3 | 21,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **17,2** | **17,0** | **67,5** | **492,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **62,9** | **63,1** | **234,0** | **1 765,6** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 180/2/2 | | 6,7 | 6,0 | 19,9 | 160,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 20 | 19,8 | 2,4 | 0,7 | 11 | 59,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/7 | | 3,3 | 2,9 | 12,0 | 87,5 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/8 | | 4,2 | 3,3 | 15,4 | 108,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 8,9 | 8,09 | 1,9 | 2,4 | 0 | 29,4 |
|  | | | **14,2** | **12,2** | **47,3** | **355,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 120 | | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| ЯБЛОКИ | 136,3 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
|  | | | **0,5** | **0,5** | **11,8** | **56,4** |
| **Обед** | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | | 1,0 | 1,9 | 4,8 | 41,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОРКОВЬ | 50 | 37,5 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,86 | 6,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 11 | 11 | 0,4 | 0 | 1,3 | 7,1 |
| САХАР ПЕСОК | 0,48 | 0,48 | 0 | 0 | 0,5 | 1,8 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С  КРУПОЙ,СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180/9/2 | | 7,1 | 7,4 | 15,4 | 159,5 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 35 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 | 55,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 48 | 1 | 0,2 | 7,6 | 35,9 |
| МОРКОВЬ | 9,3 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,6 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 10 | 9,9 | 0,9 | 0,1 | 6,4 | 30,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 126 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА Б/К | 50/1 | | 10,2 | 9,4 | 6,0 | 148,6 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 55 | 49,5 | 8,9 | 7,7 | 0 | 104,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/12 шт. | 3,05 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12 | 12 | 0,9 | 0,3 | 6 | 30,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100/5 | | 2,6 | 5,0 | 16,8 | 123,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 13,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 165 | 99 | 1,9 | 0,4 | 15,6 | 73,9 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150/9 | | 0,1 | 0,1 | 10,3 | 42,9 |
| ЯБЛОКИ | 20 | 17,6 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
|  | | | **22,5** | **24,4** | **63,3** | **566,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 50/2 | | 8,5 | 4,8 | 6,5 | 104,8 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ  ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 44 | 31,7 | 4,9 | 0,2 | 0 | 21,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/12 шт. | 2,92 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. | 17,61 | 2,1 | 1,9 | 0,1 | 26,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12 | 12 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 6,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 8,3 | 8,3 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 21,0 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 150/9 | | 0,5 |  | 13,3 | 56,1 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ  (КУРАГА) | 9 | 9 | 0,5 | 0 | 4,5 | 20,3 |
| ЛИМОН | 5 | 3 | 0 | 0 | 0,1 | 1,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 15 | | 1,4 | 0,5 | 9,4 | 47,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 18,8 | 18,8 | 1,4 | 0,5 | 9,4 | 47,8 |
|  | | | **10,4** | **5,3** | **29,2** | **208,7** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 160/3/1 | | 3,8 | 3,9 | 21,4 | 136,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 130 | 78 | 1,6 | 0,3 | 12,3 | 58,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 80 | 64 | 1,2 | 0,1 | 2,9 | 17,4 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 7,5 | 7,5 | 0,8 | 0,1 | 5 | 24,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/9/6 | | 9,4 | 8,1 | 0,7 | 128,1 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 56,5 | 52,55 | 9,1 | 1,8 | 0 | 64,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 37 | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
|  | | | **16,4** | **12,5** | **52,7** | **404,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **64,0** | **54,9** | **204,3** | **1 591,9** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 180/2/2 | | 5,0 | 5,4 | 16,0 | 133,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 9,9 | 0,7 | 0,1 | 7,1 | 32,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 36,75 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150/6 | | 3,6 | 2,9 | 12,5 | 91,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 30/6/8 | | 4,2 | 8,3 | 15,4 | 153,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 9 | 8,18 | 1,9 | 2,4 | 0 | 29,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **17,4** | **20,7** | **44,2** | **433,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **2,0** | **2,1** | **24,8** | **126,4** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 40 | | 0,8 | 3,1 | 5,8 | 54,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 59,3 | 35,58 | 0,7 | 0,1 | 5,6 | 26,6 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,6 | 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200/2 | | 7,3 | 1,8 | 12,9 | 97,7 |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ  АТЛАНТИЧ. | 32 | 32 | 5,5 | 0 | 0 | 22,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 54 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 40,4 |
| МОРКОВЬ | 16,52 | 12,8 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,62 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 4,04 | 4 | 0,3 | 0 | 2,9 | 12,9 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,75 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150/4/3 | | 10,2 | 12,1 | 9,9 | 191,7 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 55 | 41,25 | 7,5 | 6,4 | 0 | 87,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,4 | 3,4 | 0 | 2,7 | 0 | 24,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 175 | 140 | 2,4 | 0,1 | 6,4 | 38,0 |
| МОРКОВЬ | 9,7 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,5 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 4 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,6 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150/8 | | 0,5 |  | 12,3 | 51,2 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ  (КУРАГА) | 9 | 9 | 0,5 | 0 | 4,5 | 20,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 37 | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
|  | | | **22,7** | **17,9** | **66,6** | **521,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100/5 | | 6,7 | 6,4 | 39,8 | 242,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/12 шт. | 2,92 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,5 | 13,02 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| РЯЖЕНКА | 150 | | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 60,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 154,5 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81,0 |
|  | | | **11,2** | **7,9** | **46,1** | **302,9** |
| **Ужин** | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 100/1 | | 1,9 | 1,4 | 11,7 | 69,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 8,3 | 8,3 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 4,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,8 | 15,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 137,5 | 103,1 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 35,0 |
| ЯБЛОКИ | 30 | 26,4 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 12,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,8 | 2,8 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,1 |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 160/51/3 | | 14,5 | 9,3 | 30,3 | 264,8 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 51,6 | 51,6 | 9 | 4,5 | 1,5 | 84,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,4 | 3,4 | 0 | 2,7 | 0 | 24,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 9,19 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 37 | 37 | 4 | 0,5 | 25,3 | 121,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 82,6 | 82,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/6 | | 2,8 | 2,4 | 10,2 | 74,2 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92 | 92 | 2,6 | 2,2 | 4,3 | 48,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 65 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 14 | | 1,1 | 0,4 | 7,0 | 35,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 14 | 14 | 1,1 | 0,4 | 7 | 35,6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **20,3** | **13,5** | **59,2** | **443,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **73,6** | **62,1** | **240,9** | **1 828,1** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ ЖИДКАЯ | 180/2/2 | | 6,2 | 5,8 | 21,0 | 161,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПШЕНО | 18 | 17,82 | 1,9 | 0,5 | 12,1 | 60,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 150/6 | | 2,8 | 2,3 | 11,1 | 76,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 96 | 96 | 2,7 | 2,3 | 4,5 | 50,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6,5 | 6,5 | 0 | 0 | 6,3 | 25,1 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/8 | | 3,8 | 3,1 | 12,9 | 95,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 9 | 8,18 | 1,9 | 2,4 | 0 | 29,8 |
|  | | | **12,8** | **11,2** | **45,0** | **333,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 120/2/1 | | 0,4 | 2,0 | 11,0 | 66,6 |
| ЯБЛОКИ | 120 | 105,6 | 0,4 | 0,4 | 10 | 48,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
|  | | | **0,4** | **2,0** | **11,0** | **66,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | | 0,8 | 1,9 | 3,8 | 37,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 3,88 | 3,88 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/ Б | 150/2 | | 8,0 | 4,2 | 17,3 | 138,6 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 15 | 13,5 | 2,4 | 2,1 | 0 | 28,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 75 | 45 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,7 |
| МОРКОВЬ | 7,1 | 5,7 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,8 | 5,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,2 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 20 | 19,9 | 4,5 | 0,3 | 9,3 | 57,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 101,9 | 101,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 130/1/1 | | 13,0 | 12,6 | 8,5 | 200,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 55 | 41,25 | 7,5 | 6,4 | 0 | 87,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. | 18,38 | 2,2 | 2 | 0,1 | 28,0 |
| МОРКОВЬ | 19,5 | 14,6 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,9 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,4 | 3,4 | 0,4 | 0 | 2,3 | 11,1 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 150/4 | | 0,6 | 0,1 | 15,6 | 65,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 120 | 120 | 0,6 | 0,1 | 11,7 | 50,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
|  | | | **23,9** | **19,4** | **55,2** | **492,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 120 | |  |  | 7,8 | 30,8 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,8 | 30,8 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 25 | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯБЛОКО | 120 | | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| ЯБЛОКИ | 136,3 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
|  | | | **2,4** | **3,0** | **38,2** | **191,5** |
| **Ужин** | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 60/2 | | 10,1 | 2,7 | 3,7 | 79,9 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ  ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 80 | 57,6 | 8,9 | 0,3 | 0 | 38,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,8 | 0 | 16,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/9 шт. | 4,08 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,2 |
| МОРКОВЬ | 15,5 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,4 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 5 | 5 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 12,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150/2/1 | | 3,3 | 3,0 | 17,3 | 109,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 86 | 51,6 | 1 | 0,2 | 8,1 | 38,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 21,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 7 | 7 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 150/6 | | 0,2 |  | 10,3 | 42,3 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 7 | 7 | 0,2 | 0 | 4,5 | 19,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 37 | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
|  | | | **16,0** | **6,0** | **47,0** | **307,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **55,5** | **41,6** | **196,4** | **1 391,3** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 180/2/2 | | 5,5 | 5,9 | 14,9 | 135,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 10 | 10 | 1,2 | 0,6 | 6 | 34,1 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150/6 | | 3,6 | 2,9 | 12,5 | 91,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/6 | | 1,9 | 5,7 | 12,9 | 110,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
|  | | | **11,0** | **14,5** | **40,3** | **336,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 110/3 | | 1,7 | 3,1 | 12,4 | 84,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| СВЕКЛА | 143 | 107,3 | 1,6 | 0,1 | 9,1 | 43,7 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 3,3 | 14,1 |
|  | | | **1,7** | **3,1** | **12,4** | **84,8** |
| **Обед** | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ,СМЕТАНОЙ | 180/9/2 | | 6,4 | 6,7 | 12,1 | 138,3 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 42 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 31,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 22,5 | 18 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,9 |
| СВЕКЛА | 40 | 30 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,2 |
| МОРКОВЬ | 15,1 | 11,7 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 2 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,7 | 2,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 126 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 150/4/2 | | 10,1 | 11,5 | 25,3 | 246,5 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,8 | 5,8 | 0 | 79,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАРТОФЕЛЬ | 230 | 138 | 2,7 | 0,6 | 21,8 | 103,1 |
| МОРКОВЬ | 19,5 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 28,5 | 24 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,5 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150/8/5 | | 0,1 |  | 8,3 | 34,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 97,8 | 97,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОН | 5,8 | 5,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
|  | | | **18,1** | **18,8** | **55,7** | **469,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 130/3/2 | | 16,4 | 8,9 | 19,7 | 240,9 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 80 | 74,4 | 12,9 | 2,7 | 0 | 91,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 2,8 | 0 | 25,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 7,04 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 17 | 17 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 23 | 22,77 | 1,6 | 0,2 | 16,3 | 73,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 39,2 | 32,9 | 0,5 | 0,1 | 2,6 | 13,1 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 150/4 | | 0,5 |  | 8,5 | 36,8 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ  (КУРАГА) | 9 | 9 | 0,5 | 0 | 4,5 | 20,3 |
| ЛИМОН | 5 | 3 | 0 | 0 | 0,1 | 1,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **18,4** | **10,9** | **43,1** | **361,1** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ | 50/50/1 | | 10,1 | 9,2 | 4,9 | 141,5 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 54,44 | 49 | 8,8 | 7,6 | 0 | 103,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/9 шт. | 4,08 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА  ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100/2 | | 1,6 | 1,8 | 9,8 | 62,0 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 15 | 14,85 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 140 | | 0,7 | 0,1 | 14,0 | 60,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 140 | 140 | 0,7 | 0,1 | 14,1 | 60,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 37 | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
| ЯБЛОКО | 120 | | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| ЯБЛОКИ | 136,3 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
|  | | | **15,3** | **11,9** | **56,2** | **396,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **64,5** | **59,2** | **207,7** | **1 648,0** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 180/2/2 | | 6,1 | 5,8 | 17,1 | 145,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 15 | 14,85 | 1,8 | 0,5 | 8,2 | 44,3 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 36,75 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/6 | | 3,6 | 3,1 | 11,9 | 90,4 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6,4 | 6,4 | 0 | 0 | 6,2 | 24,7 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/6 | | 1,9 | 5,7 | 12,9 | 110,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **16,2** | **18,7** | **42,2** | **402,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 10 | | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
|  | | | **1,3** | **0,4** | **14,8** | **68,4** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40/3/1 | | 0,9 | 2,9 | 4,5 | 48,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 53 | 42,4 | 0,8 | 0 | 1,9 | 11,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МОРКОВЬ | 8 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| ЯБЛОКИ | 10 | 8,8 | 0 | 0 | 0,9 | 4,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,НА  КУР/Б | 180/2 | | 15,1 | 14,0 | 22,4 | 274,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 83,8 | 60,3 | 10,7 | 10,8 | 0 | 139,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 16,2 | 16,2 | 1,6 | 0,2 | 11 | 52,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 9,19 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАРТОФЕЛЬ | 105 | 63 | 1,3 | 0,3 | 10 | 47,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 2,3 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150/2/5 | | 15,5 | 19,8 | 26,5 | 346,5 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 101,39 | 73 | 12,9 | 13 | 0 | 168,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 35 | 34,65 | 2,3 | 0,3 | 24,8 | 111,9 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150/6 | |  |  | 6,3 | 25,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6,5 | 6,5 | 0 | 0 | 6,3 | 25,1 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 63,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 63,5 |
|  | | | **33,3** | **37,4** | **72,2** | **757,9** |
| **Полдник** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40/3 | | 0,5 | 2,9 | 4,5 | 47,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МОРКОВЬ | 50 | 37,5 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,7 |
| ЯБЛОКИ | 12 | 10,56 | 0 | 0 | 1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 90/10/1 | | 13,1 | 7,5 | 13,6 | 176,4 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 64,2 | 64,2 | 11,3 | 5,6 | 1,8 | 105,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 7,04 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 25,9 |
| ПОВИДЛО | 10 | 10 | 0 | 0 | 6,4 | 25,8 |
| КИСЕЛЬ | 150 | |  |  | 7,8 | 30,8 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,8 | 30,8 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **13,6** | **10,4** | **25,9** | **254,9** |
| **Ужин** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ  ГОРОШКОМ | 60/2 | | 1,1 | 1,9 | 5,5 | 44,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СВЕКЛА | 50 | 37,5 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,3 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 23,07 | 15 | 0,5 | 0 | 1 | 5,8 |
| ЯБЛОКИ | 12,27 | 10,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,57 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 55/2 | | 10,3 | 5,6 | 3,8 | 106,7 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 51,3 | 45,8 | 9,1 | 2,9 | 0 | 62,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,8 | 0 | 16,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 3,52 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 11,5 | 11,5 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 6,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,2 | 3,2 | 16,5 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | | 3,3 | 5,5 | 22,9 | 153,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 230 | 138 | 2,7 | 0,6 | 21,8 | 103,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,3 | 5,3 | 0 | 4,3 | 0 | 38,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 22 | 22 | 0,6 | 0,6 | 1,1 | 11,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 150/6 | | 2,7 | 2,3 | 10,5 | 74,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 94 | 94 | 2,6 | 2,3 | 4,4 | 49,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 37 | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 |
|  | | | **19,8** | **15,6** | **58,4** | **453,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **84,2** | **82,5** | **213,5** | **1 937,2** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180/2/2 | | 6,2 | 5,6 | 21,4 | 161,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 20 | 19,8 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 60,1 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЧЕРНЫЙ | 150/6 | | 0,2 |  | 6,9 | 28,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/6 | | 1,5 | 5,6 | 10,3 | 97,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
|  | | | **7,9** | **11,2** | **38,6** | **286,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| КЕФИР | 130 | | 3,9 | 0,1 | 5,2 | 40,5 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 134,6 | 130 | 3,8 | 3,3 | 5,2 | 68,9 |
|  | | | **3,9** | **0,1** | **5,2** | **40,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 40 | | 0,6 | 3,0 | 3,3 | 42,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 50 | 42 | 0,6 | 0,1 | 3,3 | 16,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,СМЕТАНОЙ НА М/К  БУЛЬОНЕ | 150/9/2 | | 9,8 | 7,1 | 20,1 | 188,5 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| ФАСОЛЬ | 20 | 20 | 4,1 | 0,4 | 9,1 | 57,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| МОРКОВЬ | 9,7 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 105 | 105 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С  ПЕЧЕНЬЮ | 150/4/1 | | 20,0 | 9,1 | 21,5 | 268,0 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 100 | 93 | 16,1 | 3,3 | 0 | 114,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 9,19 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 120 | 2,3 | 0,5 | 19 | 89,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | | 0,1 |  | 7,1 | 28,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **32,2** | **19,4** | **62,6** | **579,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В  СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/9 | | 2,3 | 3,5 | 17,3 | 112,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 150 | 90 | 1,7 | 0,4 | 14,3 | 67,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 15 | | 1,7 | 0,2 | 11,9 | 55,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 28,5 | 24 | 1,7 | 0,7 | 11,9 | 61,0 |
|  | | | **4,8** | **3,9** | **44,1** | **232,7** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 130/4 | | 2,1 | 4,2 | 10,7 | 89,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 4 | 0 | 36,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 65 | 39 | 0,8 | 0,2 | 6,2 | 29,1 |
| СВЕКЛА | 40 | 30 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,2 |
| МОРКОВЬ | 16,9 | 13 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7 | 5,6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 20 | 20 | 0,4 | 0 | 0,6 | 4,6 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 130/2 | | 9,2 | 8,9 | 7,5 | 147,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. | 55,13 | 6,8 | 6,1 | 0,4 | 84,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 45,9 | 45,9 | 1,3 | 1,1 | 2,1 | 24,1 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 23,5 | 15,3 | 0,5 | 0 | 1 | 5,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5,9 | 5,9 | 0,6 | 0,1 | 4 | 19,1 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 150/6 | | 0,2 |  | 10,3 | 42,3 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 7 | 7 | 0,2 | 0 | 4,5 | 19,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **14,0** | **13,4** | **44,6** | **357,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **62,8** | **48,0** | **195,1** | **1 495,7** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ  ИЗДЕЛИЯМИ | 180/2/2 | | 6,1 | 5,9 | 17,7 | 148,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 3,22 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 36,75 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 150/6 | | 2,9 | 2,4 | 10,8 | 77,1 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ,СЫРОМ | 25/6/8 | | 3,7 | 8,0 | 12,9 | 139,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 9 | 8,18 | 1,8 | 2,3 | 0 | 28,9 |
|  | | | **17,3** | **20,4** | **41,7** | **420,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100/2/2 | | 1,3 | 2,0 | 8,4 | 58,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОРКОВЬ | 130 | 97,5 | 1,3 | 0,1 | 6,5 | 33,1 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 130 | | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61,1 |
| ГРУША | 144,4 | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61,1 |
|  | | | **1,8** | **2,4** | **21,8** | **119,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ  ОВОЩЕЙ | 40/4 | | 0,9 | 4,1 | 6,3 | 66,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 4 | 0 | 36,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| МОРКОВЬ | 11,2 | 8,8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6,8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 6,8 | 4,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО  СМЕТАНОЙ | 180/9/2 | 6,3 | 6,7 | 12,2 | 138,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 40 | 32 | 0,6 | 0 | 1,5 | 8,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 95 | 57 | 1,1 | 0,2 | 9 | 42,6 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,8 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ/МЯСА КУР | 50/4/1 | | 9,3 | 11,8 | 3,4 | 157,3 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 54 | 48,6 | 8,7 | 7,6 | 0 | 102,7 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100/4 | | 3,2 | 3,6 | 20,6 | 127,4 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150/6 | | 0,1 | 0,1 | 7,4 | 30,9 |
| ЯБЛОКИ | 19 | 16,72 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 7,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129 | 129 | 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 ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | | 1,7 | 0,7 | 11,9 | 61,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 24 | 24 | 1,7 | 0,7 | 11,9 | 61,0 |
|  | | | **21,5** | **27,0** | **61,8** | **581,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С  ТВОРОГОМ | 80/60/3 | | 16,6 | 10,5 | 30,8 | 285,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/15 шт. | 2,36 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 9,19 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,0 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 10,5 | 5,2 | 1,7 | 98,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 37 | 37 | 3,9 | 0,5 | 25,1 | 119,9 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| ВАНИЛИН | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/8 | | 3,6 | 3,1 | 13,5 | 96,6 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  | | | **20,2** | **13,6** | **44,3** | **381,6** |
| **Ужин** | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР С СОУСОМ  МОЛОЧНЫМ | 60/16 | | 10,7 | 14,6 | 12,3 | 223,3 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 57,6 | 41,5 | 7,4 | 7,4 | 0 | 95,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/12 шт. | 2,92 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,2 | 7,2 | 0 | 5,7 | 0,1 | 52,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 41,7 | 41,7 | 1,2 | 1 | 1,9 | 21,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 25,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 9,4 | 9,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА  ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,0 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 150/2 | | 3,1 | 2,1 | 16,6 | 99,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СВЕКЛА | 180 | 135 | 1,9 | 0,1 | 11,5 | 55,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 31,5 | 27 | 0,4 | 0,1 | 2,1 | 10,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 16,5 | 16,5 | 0,8 | 0 | 3 | 16,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 25,5 | 25,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 150/6 | | 0,4 |  | 9,4 | 39,9 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ  (КУРАГА) | 7 | 7 | 0,4 | 0 | 3,5 | 15,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ЛИМОН | 5 | 3 | 0 | 0 | 0,1 | 1,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **16,7** | **17,0** | **54,4** | **440,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **77,5** | **80,4** | **224,0** | **1 943,2** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

## ДЕНЬ 9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180/2/2 | | 5,3 | 5,4 | 15,8 | 132,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,9 | 31,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150/6 | | 3,6 | 2,9 | 12,5 | 91,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/7 | | 4,0 | 3,0 | 15,4 | 105,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 8 | 7,27 | 1,7 | 2,1 | 0 | 26,5 |
|  | | | **12,9** | **11,3** | **43,7** | **329,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 120 | | 3,6 | 1,2 | 5,0 | 48,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 123,6 | 120 | 3,5 | 3 | 5 | 64,8 |
|  | | | **3,6** | **1,2** | **5,0** | **48,0** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ  НА М/К БУЛЬОНЕ | 180/9/2 | | 6,0 | 6,8 | 12,4 | 137,4 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 110 | 66 | 1,3 | 0,3 | 10,5 | 49,3 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 8,6 | 5,8 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 136,8 | 136,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ГОВЯДИНЫ Б/К | 50/2 | | 11,1 | 10,8 | 8,0 | 173,5 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 56 | 50,4 | 9,1 | 7,9 | 0 | 106,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 13,3 | 13,3 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 7,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/9 шт. | 3,57 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12 | 12 | 0,9 | 0,3 | 6 | 30,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ  СОУСЕ | 100/16/4 | | 2,6 | 7,6 | 13,6 | 141,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 16 | 16 | 0,4 | 2,3 | 0,6 | 32,0 |
| СВЕКЛА | 170 | 127,5 | 1,8 | 0,1 | 10,9 | 52,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 32,14 | 27 | 0,4 | 0,1 | 2,1 | 10,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150/6 | |  |  | 5,8 | 23,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 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 ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **22,0** | **26,1** | **55,2** | **554,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | | 5,3 | 4,2 | 30,7 | 181,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/15 шт. | 2,36 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 41 | 41 | 4,3 | 0,5 | 27,8 | 132,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 150/4/100 | | 0,5 | 0,1 | 13,7 | 57,2 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| ГРУША | 120 | | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |
| ГРУША | 133,3 | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |
|  | | | **6,3** | **4,7** | **56,8** | **295,3** |
| **Ужин** | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 40/2 | | 0,7 | 1,9 | 4,5 | 39,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 40 | 32 | 0,6 | 0 | 1,5 | 8,7 |
| ЯБЛОКИ | 10 | 8,8 | 0 | 0 | 0,9 | 4,0 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| САХАР ПЕСОК | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 150/4/1 | | 29,4 | 11,3 | 12,4 | 268,6 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ  ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 190,1 | 136,9 | 21,2 | 0,8 | 0 | 91,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 36,75 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 84 | 84 | 2,3 | 2 | 3,9 | 44,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 12,1 | 12,1 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 39,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | | 0,1 |  | 6,1 | 24,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **32,7** | **13,5** | **39,1** | **410,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **77,5** | **56,8** | **199,8** | **1 636,5** |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска* **Утверждаю**

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Ясли 12 часов**

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность,**  **ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 180/2/2 | | 6,2 | 5,8 | 21,0 | 161,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПШЕНО | 18 | 17,82 | 1,9 | 0,5 | 12,1 | 60,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/6 | | 3,6 | 3,1 | 11,5 | 88,9 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 20/15 | | 1,6 | 0,6 | 19,9 | 91,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| ПОВИДЛО | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 9,6 | 38,6 |
|  | | | **11,4** | **9,5** | **52,4** | **341,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 120/2/1 | | 0,4 | 2,0 | 10,8 | 65,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ЯБЛОКИ | 117,1 | 103,1 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
|  | | | **0,4** | **2,0** | **10,8** | **65,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ  ГОРОШКОМ | 40/3 | | 1,0 | 3,0 | 6,8 | 58,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 2,5 | 2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 10 | 6,5 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ  ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/2 | | 8,4 | 3,0 | 13,0 | 112,6 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ  ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 50 | 36 | 5,6 | 0,2 | 0 | 24,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 8,04 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 126 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 102,9 | 72 | 1,4 | 0,3 | 11,3 | 53,7 |
| МОРКОВЬ | 9,3 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,8 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,95 | 2,95 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/4/1 | | 13,5 | 13,7 | 13,9 | 234,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 60 | 54 | 9,7 | 8,3 | 0 | 114,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,9 | 3,9 | 0 | 3,1 | 0 | 28,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 9,19 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 12 | 11,88 | 0,8 | 0,1 | 8,5 | 38,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 109,8 | 87,84 | 1,6 | 0,1 | 4 | 23,9 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150/6 | | 0,5 |  | 10,7 | 45,7 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ  (КУРАГА) | 10 | 10 | 0,5 | 0 | 4,9 | 22,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ  ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
|  | | | **25,3** | **20,4** | **57,3** | **516,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ  СГУЩЕННЫМ | 75/10 | | 15,8 | 10,2 | 13,0 | 208,0 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 75 | 75 | 13,1 | 6,6 | 2,2 | 123,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 7,04 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |
| КРУПА МАННАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%  ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,7 | 0,9 | 5,4 | 31,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150/8 | | 0,1 |  | 8,3 | 34,1 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОН | 5,8 | 5,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **17,4** | **12,2** | **36,2** | **325,5** |
| **Ужин** | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 40/2/1 | | 0,7 | 2,6 | 3,8 | 42,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОРКОВЬ | 60 | 45 | 0,6 | 0 | 3 | 15,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 6,7 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,6 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50/1 | | 9,6 | 9,3 | 1,3 | 126,6 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 54 | 48,6 | 8,7 | 7,6 | 0 | 102,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/6 шт. | 5,88 | 0,7 | 0,7 | 0 | 8,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 170/5 | | 3,3 | 5,2 | 26,9 | 167,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | 0 | 40,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 283 | 169,8 | 3,3 | 0,7 | 26,9 | 126,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 140 | | 0,7 | 0,1 | 13,8 | 60,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 140 | 140 | 0,7 | 0,1 | 14,1 | 60,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **16,8** | **17,5** | **61,9** | **473,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **71,3** | **61,6** | **218,6** | **1 722,9** |