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

Абрамова С.Д.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ | 200/3/2 | 7,2 | 6,4 | 25,9 | 190,3 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 26 | 25,74 | 2,9 | 0,3 | 17 | 82,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 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 | 180/7 | 0,2 |  | 8,1 | 33,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ,КОЛБАСОЙВАРЕНОЙ | 30/7/35 | 6,6 | 13,8 | 16,0 | 213,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,4 |
| КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ | 34,8 | 34,45 | 4,3 | 7,1 | 0,5 | 82,7 |
|  | **18,6** | **24,3** | **50,3** | **493,0** |
| **II Завтрак** |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,0 | 78,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
|  | **5,8** | **4,3** | **17,0** | **129,4** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР/Б | 200/3 | 8,6 | 9,2 | 14,6 | 175,6 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50,3 | 36,22 | 6,4 | 6,5 | 0 | 83,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 76 | 45,6 | 0,9 | 0,2 | 7,2 | 34,0 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150/2/4 | 15,5 | 17,9 | 21,1 | 308,9 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 93,5 | 67,32 | 11,9 | 12 | 0 | 155,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 170 | 102 | 1,9 | 0,4 | 16,1 | 76,1 |
| МОРКОВЬ | 9,8 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,3 | 2,3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,2 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 23,1 | 15 | 0,5 | 0 | 1 | 5,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180/8/5 |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **29,6** | **28,4** | **79,6** | **693,6** |
| **Полдник** |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 150/2/11 | 3,6 | 3,9 | 26,0 | 157,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 56,3 | 56,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 230 | 138 | 2,7 | 0,6 | 21,8 | 103,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5,6 | 5,6 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 18,1 |
| КЕФИР | 180 | 5,4 | 0,2 | 7,2 | 55,8 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 186,4 | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |
| ЯБЛОКО | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| ЯБЛОКИ | 136,3 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
|  | **9,5** | **4,6** | **45,0** | **270,0** |
| **Ужин** |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ | 130/5/1 | 1,8 | 4,3 | 13,7 | 101,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,1 | 5,1 | 0 | 4,1 | 0 | 37,0 |
| СВЕКЛА | 160 | 120 | 1,7 | 0,1 | 10,3 | 48,9 |
| ЯБЛОКИ | 36 | 25 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 11,4 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СРИСОМ,ПОВИДЛОМ | 105/17/2 | 15,9 | 11,1 | 29,4 | 282,7 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 70 | 70 | 12,2 | 6,1 | 2 | 114,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,8 | 0 | 16,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 8,8 | 1,1 | 1 | 0,1 | 13,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 38 | 38 | 1,1 | 1 | 1,7 | 19,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 20 | 19,8 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 63,9 |
| ПОВИДЛО | 17,6 | 17,6 | 0,1 | 0 | 11,3 | 45,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/8 | 0,2 |  | 8,1 | 32,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50/3/7 | 5,2 | 3,9 | 32,4 | 185,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/15 шт. | 2,36 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 32,09 | 32,09 | 3,4 | 0,4 | 21,7 | 104,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
|  | **23,1** | **19,3** | **83,6** | **601,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **86,6** | **80,9** | **275,5** | **2 187,9** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 180/3/2 | 7,7 | 7,0 | 24,2 | 190,9 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 28 | 27,72 | 3,4 | 0,9 | 15,3 | 82,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/7 | 4,4 | 3,7 | 13,7 | 106,5 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,2 | 1,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 145 | 145 | 4,1 | 3,5 | 6,8 | 76,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 35 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/12 | 4,8 | 4,4 | 13,4 | 112,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 26 | 26 | 2 | 0,8 | 13,4 | 68,1 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 13,3 | 12,09 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,0 |
|  | **16,9** | **15,1** | **51,3** | **409,5** |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 |
| ЯБЛОКИ | 147,7 | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 |
|  | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **61,1** |
| **Обед** |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60/1 | 1,2 | 1,1 | 5,6 | 37,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОРКОВЬ | 70 | 52,5 | 0,7 | 0,1 | 3,5 | 17,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,79 | 9,9 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 11 | 11 | 0,4 | 0 | 1,3 | 7,1 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ,СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 250/3 | 8,3 | 9,0 | 19,3 | 196,7 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 40 | 30 | 5,4 | 4,7 | 0 | 63,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 12 | 11,88 | 1,1 | 0,1 | 7,7 | 36,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| МОРКОВЬ | 17 | 12,75 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,1 | 10,16 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА Б/К | 60/2 | 12,5 | 11,9 | 6,5 | 183,5 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 66 | 59,4 | 10,7 | 9,2 | 0 | 125,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 3,52 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 13 | 13 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 7,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/3 | 4,1 | 4,0 | 25,6 | 154,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 250 | 150 | 2,9 | 0,6 | 23,8 | 112,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 1,2 | 1 | 1,8 | 21,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180/8/5 | 0,1 | 0,1 | 10,8 | 45,4 |
| ЯБЛОКИ | 36 | 31,68 | 0,1 | 0,1 | 3 | 14,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **28,4** | **27,0** | **82,7** | **694,1** |
| **Полдник** |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 80/3 | 12,2 | 6,1 | 9,9 | 143,8 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 70 | 50,4 | 7,9 | 0,3 | 0 | 33,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/12 шт. | 2,92 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. | 16,08 | 1,9 | 1,7 | 0,1 | 24,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,76 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 13 | 13 | 1 | 0,4 | 6,5 | 33,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 180/8/3 | 0,5 |  | 12,4 | 52,4 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ(КУРАГА) | 9 | 9 | 0,5 | 0 | 4,5 | 20,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОН | 6 | 3,6 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 63,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 63,5 |
|  | **14,5** | **6,8** | **34,8** | **259,7** |
| **Ужин** |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 180/2 | 4,6 | 2,2 | 26,3 | 144,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,6 | 0 | 14,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 155 | 93 | 1,8 | 0,4 | 14,7 | 69,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 120 | 96 | 1,6 | 0,1 | 4,4 | 26,1 |
| МОРКОВЬ | 15 | 11,25 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 25,9 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 65/6/9 | 11,6 | 8,6 | 0,7 | 143,7 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 70,1 | 65,19 | 11,3 | 2,3 | 0 | 80,3 |
| 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 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 68,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 160 | 0,8 | 0,2 | 16,2 | 68,8 |
|  | **20,3** | **11,4** | **64,0** | **458,8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **80,6** | **60,8** | **245,5** | **1 883,2** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 200/3/2 | 5,7 | 6,3 | 23,2 | 172,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 20 | 19,8 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 63,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| 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 С МОЛОКОМ | 180/7 | 4,3 | 3,5 | 14,9 | 109,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 145 | 145 | 4,1 | 3,5 | 6,8 | 76,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 35 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 35/7/12 | 5,4 | 10,4 | 18,1 | 188,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,4 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 13,3 | 12,09 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,0 |
|  | **20,0** | **24,3** | **56,5** | **525,1** |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 42,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **2,8** | **3,0** | **32,2** | **167,9** |
| **Обед** |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 60/6 | 1,0 | 6,2 | 7,3 | 88,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 59,2 | 44,4 | 0,9 | 0,2 | 7 | 33,2 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 11,4 | 9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,8 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200/2 | 7,5 | 1,8 | 14,5 | 105,3 |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫАТЛАНТИЧ. | 32 | 32 | 5,5 | 0 | 0 | 22,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 4 | 4 | 0,3 | 0 | 2,9 | 12,9 |
| ПШЕНО | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,8 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200/2/3 | 10,5 | 10,5 | 12,8 | 189,9 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 37,5 | 6,8 | 5,8 | 0 | 79,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 210 | 168 | 2,9 | 0,2 | 7,7 | 45,6 |
| МОРКОВЬ | 15 | 11,25 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 12 | 12 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| САХАР ПЕСОК | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 1,1 | 4,3 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180/6/5 | 0,6 |  | 11,2 | 47,9 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ(КУРАГА) | 11 | 11 | 0,6 | 0 | 5,4 | 24,7 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **25,1** | **19,8** | **81,9** | **610,2** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 120/3/5 | 7,9 | 9,3 | 46,3 | 299,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/13 шт. | 2,71 | 0,3 | 0,3 | 0 | 4,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 5,2 | 0,7 | 34 | 162,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 54 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 40,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 185,4 | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 |
|  | **13,3** | **11,1** | **53,9** | **371,5** |
| **Ужин** |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 100/1 | 1,8 | 1,4 | 8,4 | 53,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,8 | 2,8 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,1 |
| МОРКОВЬ | 120 | 90 | 1,2 | 0,1 | 6 | 30,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16,8 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 205/5/5 | 17,7 | 13,1 | 37,2 | 342,3 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 66 | 66 | 11,5 | 5,7 | 1,9 | 108,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 8,8 | 1,1 | 1 | 0,1 | 13,4 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 47 | 47 | 5 | 0,6 | 32,1 | 154,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 107 | 107 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 29 | 2,1 | 0,8 | 14,5 | 73,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 29 | 29 | 2,1 | 0,8 | 14,5 | 73,7 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 21,8 | 120,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,2 | 1,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 99 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
|  | **24,4** | **17,7** | **81,9** | **589,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **85,6** | **75,9** | **306,4** | **2 264,4** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ ЖИДКАЯ | 200/3/2 | 6,8 | 6,7 | 24,4 | 185,8 |
| ПШЕНО | 23 | 22,77 | 2,5 | 0,6 | 15,5 | 77,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 180/7 | 3,9 | 3,3 | 13,4 | 99,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 135 | 135 | 3,8 | 3,3 | 6,3 | 70,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/12 | 5,1 | 4,5 | 15,4 | 122,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 13,3 | 12,09 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,0 |
|  | **15,8** | **14,5** | **53,2** | **407,8** |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 130/2/1 | 0,4 | 2,3 | 11,1 | 69,7 |
| ЯБЛОКИ | 119,4 | 105 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47,9 |
| САХАР ПЕСОК | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 1,1 | 4,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  | **0,4** | **2,3** | **11,1** | **69,7** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60/3/1 | 1,1 | 3,0 | 3,7 | 46,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 70 | 56 | 1 | 0,1 | 2,5 | 15,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,82 | 5,82 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,18 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б | 200/3 | 11,8 | 6,2 | 24,5 | 200,7 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 22 | 19,8 | 3,6 | 3,1 | 0 | 41,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135,8 | 135,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 30 | 29,85 | 6,7 | 0,5 | 14 | 86,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 54 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 40,4 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150/1/1 | 14,0 | 13,5 | 11,2 | 221,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 39,7 | 29,78 | 5,3 | 4,7 | 0 | 63,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1 | 1 | 0 | 0,8 | 0 | 7,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 35,22 | 4,4 | 4 | 0,2 | 53,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 180/6/5 | 0,5 | 0,1 | 15,6 | 64,9 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 41,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 85 | 85 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **29,6** | **23,7** | **69,9** | **610,1** |
| **Полдник** |
| КИСЕЛЬ | 140 |  |  | 16,1 | 64,2 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 12 | 12 | 0 | 0 | 9,3 | 37,1 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 133 | 133 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| 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 |
|  | **2,8** | **3,4** | **50,2** | **245,7** |
| **Ужин** |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 180/2 | 4,8 | 3,1 | 30,2 | 168,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 80 | 64 | 1,2 | 0,1 | 2,9 | 17,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 220 | 132 | 2,5 | 0,5 | 20,9 | 98,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 25,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80/3 | 13,5 | 3,5 | 5,1 | 105,2 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 110 | 79,2 | 12,3 | 0,5 | 0 | 53,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/11 шт. | 3,2 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,9 |
| МОРКОВЬ | 20,65 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,14 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 7 | 7 | 0,5 | 0,2 | 3,5 | 17,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 180/6 | 0,3 | 0,1 | 12,8 | 53,2 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 11 | 11 | 0,3 | 0,1 | 7 | 30,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **21,9** | **7,1** | **69,3** | **429,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **70,5** | **51,0** | **253,7** | **1 762,4** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200/3/2 | 6,6 | 7,3 | 20,4 | 173,7 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 19,2 | 19,2 | 2,3 | 1,2 | 11,5 | 65,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180/8 | 4,3 | 3,5 | 15,7 | 112,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 145 | 145 | 4,1 | 3,5 | 6,8 | 76,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 35 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/7 | 2,3 | 6,7 | 15,5 | 131,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,4 |
|  | **13,2** | **17,5** | **51,6** | **416,8** |
| **II Завтрак** |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100/2 | 1,6 | 2,1 | 11,6 | 71,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18,0 |
| СВЕКЛА | 130 | 97,5 | 1,5 | 0,1 | 8,3 | 39,8 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 3,3 | 14,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 32 | 2,4 | 3,1 | 23,8 | 133,4 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 32 | 32 | 2,4 | 3,1 | 23,8 | 133,4 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **4,0** | **5,2** | **35,4** | **205,3** |
| **Обед** |
| БОРЩ С МЯСОМ,СМЕТАНОЙ | 200/3/11 | 8,4 | 8,9 | 15,5 | 181,1 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 40 | 30 | 5,4 | 4,7 | 0 | 63,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 54 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 40,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,4 | 0 | 0,9 | 5,4 |
| СВЕКЛА | 50 | 37,5 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,3 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 2,25 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 200/3 | 10,0 | 7,9 | 30,6 | 235,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 44,9 | 33,68 | 6,1 | 5,2 | 0 | 71,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,6 | 2,6 | 0 | 2 | 0 | 18,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 226,7 | 170 | 3,3 | 0,7 | 26,9 | 127,0 |
| МОРКОВЬ | 25 | 18,75 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5 | 5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/8/7 | 0,2 |  | 8,3 | 34,5 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОН | 7 | 6,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **20,8** | **17,7** | **69,3** | **526,8** |
| **Полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150/4/1 | 19,0 | 9,3 | 25,6 | 278,6 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 90 | 83,7 | 14,6 | 3 | 0 | 103,1 |
| 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. | 8,8 | 1,1 | 1 | 0,1 | 13,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 26 | 26 | 0,8 | 0,7 | 1,2 | 13,6 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30 | 29,7 | 2 | 0,3 | 21,3 | 95,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 44,6 | 37,5 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,9 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 180/6/5 | 0,4 |  | 9,9 | 42,4 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ(КУРАГА) | 8 | 8 | 0,4 | 0 | 4 | 18,0 |
| ЛИМОН | 6 | 3,6 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 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 |
|  | **21,3** | **11,8** | **54,1** | **425,3** |
| **Ужин** |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ | 60/1 | 11,9 | 10,8 | 5,5 | 166,9 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 65,3 | 58,8 | 10,6 | 9,1 | 0 | 124,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/9 шт. | 3,91 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 11 | 11 | 0,8 | 0,3 | 5,5 | 27,9 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120/5 | 3,0 | 4,1 | 17,6 | 119,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,7 | 4,7 | 0 | 3,8 | 0 | 34,1 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 27 | 26,73 | 3 | 0,3 | 17,6 | 85,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 83 | 83 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 |
| ЯБЛОКИ | 147,7 | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 |
|  | **19,5** | **16,0** | **71,9** | **514,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **78,8** | **68,2** | **282,3** | **2 088,4** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 200/3/2 | 7,3 | 6,9 | 22,6 | 182,0 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 25 | 24,75 | 3 | 0,8 | 13,7 | 73,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 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 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/10 | 4,4 | 3,7 | 16,6 | 118,1 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,2 | 1,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 145 | 145 | 4,1 | 3,5 | 6,8 | 76,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 35 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/7 | 2,3 | 6,7 | 15,5 | 131,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,4 |
|  | **18,6** | **21,4** | **55,0** | **487,1** |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 42,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
|  | **2,0** | **0,7** | **19,9** | **93,6** |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60/4/1 | 1,1 | 4,0 | 5,5 | 63,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 60 | 48 | 0,9 | 0 | 2,2 | 13,0 |
| ЯБЛОКИ | 20 | 17,6 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8,1 |
| МОРКОВЬ | 12 | 9,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НАКУР/Б | 200/3 | 9,1 | 8,7 | 21,3 | 201,2 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 40 | 28,8 | 5 | 5,1 | 0 | 66,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 7,04 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29 | 29 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 18,5 | 18,5 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 42 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 31,3 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 2,5 | 2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 160/6/6 | 18,3 | 25,8 | 37,0 | 453,5 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 115 | 82,8 | 14,6 | 14,7 | 0 | 191,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,9 | 5,9 | 0 | 4,8 | 0 | 42,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 50 | 49,5 | 3,4 | 0,5 | 35,5 | 159,9 |
| МОРКОВЬ | 16,77 | 13 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,33 | 7 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180/8/5 |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **30,7** | **39,4** | **86,5** | **825,0** |
| **Полдник** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60/3/1 | 0,8 | 3,0 | 5,0 | 50,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МОРКОВЬ | 80 | 60 | 0,8 | 0,1 | 4 | 20,4 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 120/15/3 | 23,6 | 14,4 | 23,7 | 322,8 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 121,2 | 120 | 21 | 10,5 | 3,5 | 196,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 7,04 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 15,6 | 15,6 | 1,6 | 0,2 | 10,6 | 50,5 |
| ПОВИДЛО | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 9,6 | 38,6 |
| КИСЕЛЬ | 150 |  |  | 13,9 | 55,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 18 | 18 | 0 | 0 | 13,9 | 55,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **24,4** | **17,4** | **42,6** | **428,9** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 40/2 | 1,1 | 2,0 | 6,1 | 46,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СВЕКЛА | 70 | 52,5 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 21,4 |
| ЯБЛОКИ | 8,18 | 7,2 | 0 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,38 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 15,38 | 10 | 0,3 | 0 | 0,7 | 3,9 |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 55/3 | 12,6 | 6,8 | 6,2 | 136,0 |
| РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ | 82 | 54,94 | 11 | 3,5 | 0 | 74,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,8 | 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 20,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 3,52 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 11 | 11 | 0,8 | 0,3 | 5,5 | 27,9 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180/6 | 4,5 | 6,6 | 28,4 | 190,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 1,2 | 1 | 1,8 | 21,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 280 | 168 | 3,3 | 0,7 | 26,6 | 125,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 180/7 | 3,4 | 2,8 | 12,4 | 89,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 115 | 115 | 3,2 | 2,8 | 5,3 | 60,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **24,9** | **18,6** | **74,3** | **564,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **100,6** | **97,5** | **278,3** | **2 398,8** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/3/2 | 6,2 | 6,4 | 21,4 | 168,2 |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 20 | 19,8 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 60,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЧЕРНЫЙ | 180/8 | 0,2 |  | 9,1 | 36,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ,КОЛБАСОЙВАРЕНОЙ | 30/7/34 | 6,6 | 13,8 | 16,0 | 213,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,4 |
| КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ | 34,8 | 34,45 | 4,3 | 7,1 | 0,5 | 82,7 |
|  | **13,0** | **20,2** | **46,5** | **418,7** |
| **II Завтрак** |
| КЕФИР | 150 | 4,5 | 0,2 | 6,0 | 46,5 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 155,3 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 79,5 |
|  | **4,5** | **0,2** | **6,0** | **46,5** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 60/2 | 0,8 | 2,0 | 4,7 | 40,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 70 | 58,8 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 23,4 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,СМЕТАНОЙ НА М/КБУЛЬОНЕ | 200/2/11 | 13,6 | 8,8 | 27,0 | 248,3 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 40 | 30 | 5,4 | 4,7 | 0 | 63,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 115 | 69 | 1,4 | 0,3 | 10,9 | 51,5 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ФАСОЛЬ | 30 | 30 | 6,1 | 0,6 | 13,7 | 86,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ СПЕЧЕНЬЮ | 200/6/2 | 25,5 | 12,4 | 28,3 | 351,7 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 130,2 | 121,1 | 21 | 4,4 | 0 | 149,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,7 | 1,7 | 0 | 1,6 | 0 | 14,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 250 | 150 | 2,9 | 0,6 | 23,8 | 112,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 7,04 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,5 | 13 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/8/5 | 0,2 |  | 8,1 | 32,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **42,3** | **24,1** | **83,0** | **749,9** |
| **Полдник** |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 150/2/11 | 3,4 | 3,8 | 24,7 | 151,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 56,3 | 56,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 230 | 138 | 2,7 | 0,6 | 21,8 | 103,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,75 | 3,75 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12,1 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 2,2 | 0,2 | 15,8 | 73,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 32 | 2,3 | 0,9 | 15,9 | 81,3 |
|  | **6,4** | **4,2** | **55,4** | **290,4** |
| **Ужин** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150/5 | 2,8 | 5,7 | 14,4 | 122,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,5 | 5,5 | 0 | 5,5 | 0 | 49,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 54 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 40,4 |
| СВЕКЛА | 50 | 37,5 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,3 |
| МОРКОВЬ | 18 | 13,5 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,6 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 28,5 | 22,5 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,9 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 31,5 | 22,5 | 0,4 | 0 | 0,7 | 5,2 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 28,5 | 22,5 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,5 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150/1 | 9,2 | 8,5 | 8,6 | 147,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,2 | 0 | 10,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. | 52,83 | 6,5 | 5,9 | 0,4 | 80,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 52,9 | 52,9 | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 27,7 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 27,1 | 17,6 | 0,5 | 0 | 1,1 | 6,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 6,8 | 6,8 | 0,7 | 0,1 | 4,7 | 22,0 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 180/7 | 0,3 | 0,1 | 13,8 | 57,1 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 11 | 11 | 0,3 | 0,1 | 7 | 30,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **15,6** | **14,7** | **58,0** | **429,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **81,8** | **63,4** | **248,9** | **1 934,7** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ | 200/3/2 | 7,4 | 6,7 | 25,9 | 193,9 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 15 | 15 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/12 шт. | 2,92 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 9,9 | 9,9 | 1,1 | 0,1 | 6,7 | 32,1 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | 4,0 | 3,6 | 0,2 | 49,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 32,16 | 4 | 3,6 | 0,2 | 49,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 180/8 | 3,8 | 3,2 | 14,1 | 100,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ | 30/11 | 5,0 | 9,9 | 15,5 | 171,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 13,1 | 11,91 | 2,7 | 3,4 | 0 | 42,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |
|  | **20,2** | **23,4** | **55,7** | **515,0** |
| **II Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100/2/1 | 1,3 | 2,0 | 7,5 | 54,5 |
| 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 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 140 | 0,6 | 0,4 | 14,4 | 65,8 |
| ГРУША | 155,5 | 140 | 0,6 | 0,4 | 14,4 | 65,8 |
|  | **1,9** | **2,4** | **21,9** | **120,3** |
| **Обед** |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХОВОЩЕЙ | 60/6 | 1,1 | 6,1 | 6,9 | 87,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| МОРКОВЬ | 16,8 | 13,2 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 10,2 | 6,6 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СОСМЕТАНОЙ | 200/3/11 | 8,6 | 9,1 | 16,9 | 189,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 40 | 30 | 5,4 | 4,7 | 0 | 63,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 70 | 56 | 1 | 0,1 | 2,5 | 15,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 110 | 66 | 1,3 | 0,3 | 10,5 | 49,3 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ/МЯСА КУР | 50/1 | 10,4 | 9,3 | 3,2 | 139,2 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 60 | 54 | 9,7 | 8,3 | 0 | 114,2 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120/4 | 5,3 | 3,9 | 34,2 | 192,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 5,3 | 0,7 | 34,2 | 163,9 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180/8/5 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45,7 |
| ЯБЛОКИ | 37 | 32,56 | 0,1 | 0,1 | 3,1 | 14,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **27,7** | **29,4** | **87,0** | **730,7** |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА СТВОРОГОМ | 75/5/3 | 18,0 | 12,7 | 38,2 | 339,9 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 10,5 | 5,2 | 1,7 | 98,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/11 шт. | 3,2 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 7,04 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,8 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| ВАНИЛИН | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/7 | 4,3 | 3,7 | 13,5 | 104,9 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,2 | 1,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,4 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 142 | 142 | 4 | 3,5 | 6,6 | 74,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 38 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **22,3** | **16,4** | **51,7** | **444,8** |
| **Ужин** |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 180/3 | 3,9 | 3,5 | 20,8 | 130,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 3,2 | 0 | 28,8 |
| СВЕКЛА | 225 | 168,75 | 2,4 | 0,2 | 14,5 | 68,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 37,8 | 32,4 | 0,5 | 0,1 | 2,6 | 12,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 19,8 | 19,8 | 1 | 0 | 3,7 | 19,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30,6 | 30,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 60/17 | 12,2 | 15,4 | 9,8 | 225,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 76,3 | 54,9 | 9,7 | 9,8 | 0 | 126,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 3,52 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 26,5 | 26,5 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 13,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,9 | 3,9 | 0 | 3,1 | 0 | 28,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,4 | 4,4 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 11 | 11 | 0,8 | 0,3 | 5,5 | 27,9 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 180/8 | 0,6 |  | 13,6 | 58,6 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ(КУРАГА) | 11 | 11 | 0,6 | 0 | 5,4 | 24,7 |
| ЛИМОН | 7 | 4,2 | 0 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0 | 0 | 8,1 | 32,5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **20,0** | **19,3** | **65,4** | **515,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **92,1** | **90,9** | **281,7** | **2 326,7** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

## ДЕНЬ 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/3/2 | 6,1 | 6,3 | 21,2 | 165,5 |
| КРУПА МАННАЯ | 18 | 18 | 1,8 | 0,2 | 12,3 | 57,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180/8 | 4,2 | 3,4 | 15,6 | 110,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/12 | 4,9 | 4,3 | 15,4 | 120,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 13 | 11,82 | 2,6 | 3,4 | 0 | 41,7 |
|  | **15,2** | **14,0** | **52,2** | **395,9** |
| **II Завтрак** |
| 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 |
|  | **4,5** | **1,5** | **6,3** | **60,0** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙНА М/К БУЛЬОНЕ | 200/3/11 | 7,6 | 9,0 | 13,3 | 169,0 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 40 | 30 | 5,4 | 4,7 | 0 | 63,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 110 | 66 | 1,3 | 0,3 | 10,5 | 49,3 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 9,6 | 6,4 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ГОВЯДИНЫ Б/К | 60/2/1 | 11,7 | 11,9 | 7,7 | 185,4 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 60 | 54 | 9,7 | 8,3 | 0 | 114,2 |
| 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.) | 1/12 шт. | 2,92 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 16 | 16 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИСОУСЕ | 150/4/15 | 3,1 | 7,5 | 16,2 | 152,1 |
| 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 | 15 | 15 | 0,4 | 2,2 | 0,5 | 30,0 |
| СВЕКЛА | 195,3 | 146,48 | 2,1 | 0,1 | 12,5 | 59,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 47,62 | 40 | 0,6 | 0,1 | 3,2 | 15,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180/8/5 |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **24,6** | **29,3** | **59,9** | **613,6** |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50/5/1 | 5,0 | 6,6 | 23,8 | 173,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 4,4 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,4 | 97,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 180/80/4 | 0,4 | 0,1 | 11,8 | 48,9 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 80 | 80 | 0,4 | 0,1 | 7,9 | 33,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| ГРУША | 140 | 0,6 | 0,4 | 14,4 | 65,8 |
| ГРУША | 155,5 | 140 | 0,6 | 0,4 | 14,4 | 65,8 |
|  | **6,0** | **7,1** | **50,0** | **288,0** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60/4/1 | 1,2 | 4,1 | 5,8 | 64,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 70 | 56 | 1 | 0,1 | 2,5 | 15,2 |
| ЯБЛОКИ | 16,8 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 6,9 |
| МОРКОВЬ | 14,5 | 10,88 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 180/14/2 | 31,1 | 20,8 | 14,3 | 367,2 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 200 | 144 | 22,3 | 0,9 | 0 | 96,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 13,7 | 13,7 | 0,1 | 11 | 0,1 | 99,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 35,22 | 4,4 | 4 | 0,2 | 53,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 13,7 | 13,7 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 44,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/7 | 0,2 |  | 7,6 | 30,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 7,3 | 29,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **35,8** | **25,3** | **48,9** | **564,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **86,1** | **77,2** | **217,3** | **1 922,2** |

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

Терентьева С.А.

# МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 180/3/2 | 6,7 | 6,7 | 23,7 | 182,5 |
| ПШЕНО | 22 | 21,78 | 2,4 | 0,6 | 14,8 | 74,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/8 | 4,3 | 3,6 | 14,4 | 107,6 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,2 | 1,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,4 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/20 | 2,4 | 0,9 | 28,2 | 130,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ПОВИДЛО | 20 | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
|  | **13,4** | **11,2** | **66,3** | **420,2** |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 130/2/1 | 0,4 | 2,3 | 11,0 | 69,3 |
| ЯБЛОКИ | 119,4 | 105 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
|  | **0,4** | **2,3** | **11,0** | **69,3** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 60/4 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 66,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| МОРКОВЬ | 11,61 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 14 | 9,1 | 0,3 | 0 | 0,6 | 3,5 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 10,32 | 9,6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/29/2 | 7,7 | 3,0 | 14,6 | 116,3 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 41 | 29,52 | 4,6 | 0,2 | 0 | 19,8 |
| 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 | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 130 | 78 | 1,6 | 0,3 | 12,3 | 58,3 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160/3/2 | 14,5 | 13,3 | 23,3 | 274,2 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 60 | 54 | 9,7 | 8,3 | 0 | 114,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 18,1 |
| 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 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 23,23 | 23 | 1,6 | 0,2 | 16,5 | 74,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 150 | 120 | 2,1 | 0,1 | 5,4 | 32,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180/8/5 | 0,6 |  | 13,2 | 55,6 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ(КУРАГА) | 11 | 11 | 0,6 | 0 | 5,4 | 24,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
|  | **26,2** | **21,2** | **72,4** | **588,7** |
| **Полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 90/15/1 | 18,3 | 11,8 | 17,8 | 253,6 |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 85,2 | 84 | 14,6 | 7,4 | 2,4 | 137,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 8,04 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| КРУПА МАННАЯ | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,1 | 47,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/8/3 | 0,1 |  | 8,2 | 33,5 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛИМОН | 5 | 3 | 0 | 0 | 0,1 | 1,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **20,7** | **14,7** | **48,3** | **412,2** |
| **Ужин** |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 60/1 | 1,0 | 1,1 | 5,2 | 34,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОРКОВЬ | 80 | 60 | 0,8 | 0,1 | 4 | 20,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,7 | 1,7 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60/1 | 10,5 | 9,7 | 1,3 | 135,3 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 60 | 54 | 9,7 | 8,3 | 0 | 114,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/9 шт. | 3,91 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,6 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5 | 5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 160/6 | 3,1 | 5,5 | 25,6 | 164,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 270 | 162 | 3,1 | 0,6 | 25,6 | 121,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 68,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 160 | 0,8 | 0,2 | 16,2 | 68,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | **18,7** | **16,9** | **69,1** | **505,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **79,4** | **66,3** | **267,1** | **1 995,7** |