

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» С. РАЗДОЛЬЕ»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**
297549, ул. Мира д. 54а, с Раздолье, Симферопольский р-н, Республика Крым
ИНН/КПП 9109009960 / 910901001 ОГРН 1159102024036, ОКПО 00829537
E-mail: sadik_teremok-razdolie@crimeaedu.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Теремок» с. Раздолье»

Н.В. Михайлишин

Приказ от 02.06.2025 №174



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
«ЛЕТНЕЕ» МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
3 -7 ЛЕТ
2025 Г.**



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	210		6,7	8,2	33,6	<i>n 199</i> 235,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	123,5	123,5	3,5	3	5,7	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,1	32,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	32	32	3,2	0,3	21,9	102,1
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45		0,1	4,1	7,3	<i>n 5</i> 65,8
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,3	28,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ МУКИ 1 СОРТ" 0,6кг	30	30	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		9,9	<i>n 492</i> 41,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,3	188,3	0	0	0	0,0
<i>448,4</i>			6,9	12,3	50,8	342,6
II Завтрак						
ФРУКТА ПО СЕЗОНУ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ, БАНАНЫ	113,5	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60		1,8	3,1	3,8	<i>n 15</i> 50,2
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33,9	28,8	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЕЦ ГРУНТОВОЙ	25,28	21	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,4	1,9
ИЛИ РЕПЧАТЫЙ	9	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	1,9	0	17,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		4,7	2,5	13,3	<i>n 82</i> 94,2
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,4	0,3	11	51,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,7	3,2

крупя перловая	4	4	0,1	0	0,4	1,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	1,9	0	17,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,
огурец консервированный	13,4	12	2,7	0,2	0	12,
УКРОП	0,5	0,5	0	0	0	0,
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,
ЧЕСНОК	1	1	0,1	0	0,3	1,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,8	5,3	18,7	133,2
КАРТОФЕЛЬ	171	111,15	2,1	0,4	17,6	83,
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	11,
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,3	0	38,
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80		9,7	3,9	2,5	83,4
МОРКОВЬ	25	16	0,3	0	1,4	6,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	6	0,1	0	0,6	3,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,2	1,1	0,1	14,
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	57	55	7,9	0,5	0	35,
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ МУКИ 1 СОРТ" 0,6 КГ	39	39	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ" 0,6 КГ	40	40	0	0	0	0,
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180				17,5	69,6
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	27,54	27,54	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,7	155,7	0	0	0	0,
830,14			18,3	16,8	56,5	449,7
Полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,8	7,7	10,2	118,7
КАРТОФЕЛЬ	27,52	20	0,6	0,1	4,6	21,
СВЕКЛА	20,4	16	0,4	0	2,1	10,
МОРКОВЬ	15,12	12	0,2	0	1,3	6,
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	16	0,3	0	0,6	4,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,04	12	0,3	0	1,6	8,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	7,6	0	68,
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,8	39,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	0,0	0,0	0,0	0,
ОМЛЕТ "ДРАЧЕНА»	85		8,7	16,1	1,7	189,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64	7,9	7,2	0,4	97,
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,
МУКА ФАСОВАННАЯ 5 КГ	5	5	0	0	0	0,
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,
985,1			10,6	23,8	21,7	347,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1763,64		36,2	53,3	138,5	1 184,7



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200		6,7	8,6	27,0	212,9
КРУПА РИСОВАЯ	9,37	9,28	0,6	0,1	6,7	30,0
ПШЕНО	10,6	10,5	1,2	0,3	7,2	35,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	173	173	4,9	4,2	8,1	90,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	41		1,3	5,7		57,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
445,43			11,6	17,3	42,0	372,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130					
СОК	130	130	0	0	0	0,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		1,0	2,9	2,5	41,0
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	71,28	57	0,9	0	2,1	12,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬН. С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20		4,6	4,3	14,9	116,2
КАРТОФЕЛЬ	53,4	40	0,7	0,1	5,5	25,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16	3,6	0,3	7,6	46,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	12,8	10	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		3,4	6,5	34,0	<i>n 321</i> 209,1
ФИЛЕ КУРИНОЕ	106,6	103,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
МОРКОВЬ	15,2	12,38	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,47	8,57	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,3	0	1,3	6,5
КРУПА РИСОВАЯ	43,8	43,8	2,9	0,4	31,1	140,1
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ"	39	39	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ"	40	40	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				14,0	<i>n 394</i> 55,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
	<i>645,69</i>		9,0	13,7	65,4	422,1
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	125		0,9	4,8	7,1	<i>n 244</i> 75,1
ТВОРОГ 9%	100,44	98,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	13,8	13,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,18 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,2	1,1	0,3	<i>n 372</i> 15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,46	1,46	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,2	1,1	0,3	15,0
Ванильный сахар+	1	1	0	0	0	0,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40					
ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ, ПРЯНИКИ	40	40	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		9,9	<i>n 412</i> 41,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ЛИМОН	8	8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,3	188,3	0	0	0	0,0
	<i>387,16</i>		2,0	4,5	15,7	112,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1608,18</i>		22,6	35,5	123,1	906,8



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85		8,1	14,5	1,5	168,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60	7,4	6,7	0,4	91,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВ.	58,48	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		0,1		9,8	39,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
молоко пастериз. 2,5%	92	92	0	6,6	0,3	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	0	0	0	0,0
189,7			9,4	16,5	13,7	240,5
II Завтрак						
ФРУКТА ПО СЕЗОНУ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ, БАНАНЫ	113,5	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/30		1,3	3,2	7,1	62,9
МУКА ПШЕННИЧНАЯ	9,24	9,24	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧ	1,05	1,05	0	0,9	0	7,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06шт.	2,64	0,3	0,3	0	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	53,4	34,71	0,7	0,1	5,5	25,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3

СОУС СМЕТАННО - ТОМАТНЫЙ	20	20	0,4	0,9	1,4	<i>№ 373</i>	16,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	6,9	1,8	31,3		169,0
МУКА ПШЕННИЧНАЯ	1,5	1,5	0	0	0		0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0	3,4	0		30,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		6,9	5,2	31,3	<i>№ 143</i>	199,5
КАПУСТА СВЕЖАЯ	206	165	6,9	1,8	31,3		169,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	6	6	0,2	0	1,2		6,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	1,2		6,0
МОРКОВЬ	10	8	0	0	0		0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5	3	0	3,4	0		30,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	11	0,2	0	1,2		6,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3	3	0,2	0	1,2		6,0
САХАР	4	4	0,2	0	1,2		6,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80		12,0	14,7	6,1	<i>№ 303</i>	205,0
ГОВЯДИНА Б/К	70	51	11,3	9,8	0		133,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0		0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	4,9		22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,2	0	1,2		6,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
МУКА ПШЕННИЧНАЯ	5	5	0	0	0		0,0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39						
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	39	39	0	0	0		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ	40	40	0	0	0		0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,6	0,3	18,1	<i>№ 417</i>	88,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4		49,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0		0,0
		<i>817,38</i>	21,6	26,9	66,4		606,6
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖ. ТЕСТА	70		0,7	2,5	2,3	<i>№ 437</i>	34,1
МУКА ФАСОВАННАЯ 5 КГ	44,8	44,8	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	2,38	2,38	0	0	2,3		9,2
МАСЛОСЛИВОЧНОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0		16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,38	0,3	0,3	0		3,6
ДРОЖЖИ	1,33	1,33	0,2	0	0		1,0
МУКА НА ПОДПЫЛ	1,61	1,61	0	0	0		0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,26	0,26	0	0,3	0		2,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,035 шт.	1,4	0,2	0,2	0		2,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		0,1		9,9	<i>№ 444</i>	41,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	2,4	0,1	0	0,1		0,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0		0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВ. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	0	1,7	0		16,0
ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ	23		0,1	0,1	1,2	<i>№ 501</i>	6,1
ТВОРОГ 9%	21,77	21,77	0	0	0		0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,023 шт.	0,95	0,1	0,1	0		1,5
САХАР ПЕСОК	1,19	1,19	0	0	1,2		4,6
МУКА ФАСОВАННАЯ 5 КГ	0,95	0,95	0	0	0		0,0
	<i>244,76</i>		0,9	2,6	13,4		81,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1448,84</i>		32,3	46,4	103,0		973,9



Михайлишин Н.В.

МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ	210		5,7	5,6	20,3	№ 98 155,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	3,8	7,4	82,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	16,8	16,8	1,2	0,2	11,9	53,7
САХАР ПЕСОК	1,05	1,05	0	0	1	4,1
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧН.	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45			4,1		№ 5 37,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ"	30	30	0	0	0	0,0
ДЖЕМ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	10	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		9,9	№ 442 41,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8	8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,3	188,3	0	0	0	0,0
	492,05		5,8	9,7	30,2	233,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130					№ 442
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	130	0	0	0	0,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60		0,9	3,6	4,9	№ 14 55,2
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50,82	43,2	0,9	0,1	4,9	23,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,28	14,52				
ИЛИ ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	28,8	13,8				
МАСЛО РАСТИТЕЛ.РАФИНИРОВАН.	3,6	3,6				
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С СВЕЖЕЙ КАРТОФЕЛЕМ	220		1,7	4,4	7,8	№ 73 78,6

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,8	0	2	11,9
КАРТОФЕЛЬ	35,2	26,4	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ	13,86	11	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,56	8,8	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,8	5,2	18,7	<i>н 339</i> 133,5
КАРТОФЕЛЬ	171	132,7	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80		9,1	5,1	1,2	<i>н 284</i> 90,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	76	69	8,3	0,5	0	37,6
СОУС № 371	27	27	0,6	0,5	0,9	10,0
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,25 ШТ	10	0	3	0	27,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0,2	1,1	0,3	15,0
СОУС МОЛОЧ. №371	27		2,8	5,2	18,7	<i>н 371</i> 133,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИР	20	20	0,4	17,6	83,0	83,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4	0,6	1,1	12,4	12,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	4,2	0	38,1	38,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,21	0,21	5,1	1,2	90,1	83,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ"	39	39	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ"	40	40	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180				17,5	<i>н 390</i> 69,8
СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	43,92	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
<i>867</i>			14,5	18,3	50,1	427,0
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	70		1,9	6,5	11,5	<i>н 253</i> 114,3
ТВОРОГ 9%	48,3	47,6	0,4	0	0,8	6,1
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	28	16,8	1,1	0,2	8,4	39,9
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0,3	0	1,7	9,0
ЯЙЦА КУРИННЫЕ	0,17 ШТ	7	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,2	4,2	0	6,3	0	56,6
ВАНИЛИН	0,01	0,01				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,8	2,8				
СМЕТАНА 15 %	2,8	2,8	0	6,3	0	3,6
ДЖЕМ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10		10,0			<i>н 384</i>
ДЖЕМ КОНСЕРВИРОВАНН.	10	10	0	0	0	0,0
КЕФИР	180		0,2		10,7	42,0
КЕФИР	180	180	0	0	0	0,0
<i>246,81</i>			2,1	6,5	22,2	156,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1765,86</i>		22,4	34,5	102,5	817,2



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША «ГЕРКУЛЕС»	210		7,2	8,8	29,7	<i>n 199</i> 227,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	32	32	3,8	1,9	19,2	109,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАД.-СЛИВ.	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		0,1	4,1	7,3	<i>n 1</i> 65,8
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ МУКИ	30	30	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,2	15,5	<i>n 414</i> 93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТ.	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,1	15,1	52,5	386,9
II Завтрак						
ФРУКТА ПО СЕЗОНУ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ, БАНАНЫ	113,5	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,9	2,5	<i>n 21</i> 41,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,16	47,33	0,9	0	2,1	12,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9

БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	220		2,0	5,3	12,2	<i>№ 64</i>	106,3
СВЕКЛА	45,1	35,2	0,5	0	2,9		13,8
КАРТОФЕЛЬ	58,74	44	0,8	0,2	6		28,5
МОРКОВЬ	13,86	11	0,1	0	0,7		3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,56	8,8	0,1	0	0,7		3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,3	0	1,3		6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧ	4,4	4,4	0	4,3	0		38,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154	154	0	0	0		0,0
СМЕТАНА 15% ЖИР.	5	5	0,1	0,8	0,2		10,0
УКРОП	1	0,74	0	0	0		0,3
ПЕТРУШКА	1	0,95	0	0	0,1		0,5
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3		1,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,7	5,0	34,8	<i>№ 335</i>	207,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	52,5	52,5	5,7	0,8	34,8		169,6
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0		37,7
КОТЛЕТА РУБЛ. ИЗ ГОВЯДИНЫ	80		14,7	15,7	5,7	<i>№ 299</i>	221,8
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0		152,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8		23,2
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧ.	5	5	0	4	0		36,3
МОЛОКО ПАСТЕРИЗ.	19	19	0,6	0,5	0,9		10,0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39						
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ МУКИ	39	39	0	0	0		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40						
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ	40	40	0	0	0		0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,1		9,9	<i>№ 394</i>	41,0
СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	18	18	0,1	0	0,1		0,7
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	9,7		38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТ.	0,1	0,1	0	0	0,1		1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0		0,0
			23,5	28,9	65,1		617,4
Полдник							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85		4,0	5,3	21,6	<i>№ 233</i>	149,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1ШТ	40	40	0	0		0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИР.	30	30	2,9	2,5	4,9		54,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4	1	0,9	0,1		12,2
ГОРОШЕК. КОНСЕРВ.	15	10	0	0	2,4		9,7
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧ.НЕСОЛЕН.	4	4	0	1,9	0		17,5
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧ.НЕСОЛЕН.	5	5					
ОГУРЕЦ ГРУНТ.	40	20	0,1	0	14,2		55,1
ОГУРЕЦ ГРУНТОВОЙ		40	0,1	0	14,2		55,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,8	<i>№ 411</i>	39,4
ЧАЙ С САХАРОМ	0,3	0,3	0	0	9,7		38,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	0,1	0	0,1		0,7
			4,1	5,3	31,4		188,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1599</i>		38,1	49,7	158,5		1 238,3



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	210		5,6	5,5	17,0	N 101 141,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	147	147	4,2	3,6	6,9	77,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12,6	12,6	1,4	0,3	8,5	42,6
САХАР ПЕСОК	1,68	1,68	0	0	1,6	6,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35			4,1		N 1 37,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	14,0	N 413 86,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			8,2	11,8	31,0	265,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130					N 442
СОК	130	130	0	0	0	0,0
Обед						
ПОМИДОР ГРУНТОВОЙ	60		0,5	0,1	1,0	7,8
ПОМИДОР ГРУНТОВОЙ	63,4	60	0,5	0,1	1	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬК.	220\20		2,4	2,4	16,5	N 90 98,7
КАРТОФЕЛЬ	106,6	80	1,1	0,2	9	42,7
ФРИКАДЕЛЬКА РЫБН		20	1	0,1	5,8	28,4
РЫБА МИНТАЯ ФИЛЕ	20	17,72	1	0,3	7,8	52,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	2,4	0,5	7	12
ЯЙЦА КУРИННЫЕ	1	1	1	0,3	5	16,0

МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,3	4,45	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0	0	0,1	0,5
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		5,0	5,2	27,4	<i>N 333</i> 176,0
КРУПА РИСОВАЯ	53,55	53,55	5	1,2	27,4	139,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,25	5,25	5	1,2	13	65,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,25	110,25	0	0	0	0,0
РЫБА ТУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		18,9	19,2	2,1	<i>N 261</i> 257,9
ФИЛЕ МИНТАЯ	53	49	18,6	16	0	218,5
МОРКОВЬ	28	22	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ ИЛИ СМЕТАНА	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ МУКИ	39	39	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ	40	40	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180				17,5	<i>N 412</i> 69,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХ.	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	17,5	69,6
ЛИМОН	8	8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,3	188,3	0	0	0	0,0
			26,8	26,9	64,5	610,0

Полдник

БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60		0,4	3,1	5,6	<i>N 456</i> 52,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	42	42	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ИЗЮМ	2,1	2,1	0	0	1,4	5,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100		1,0	6,6	9,7	<i>N 41</i> 104,0
МОРКОВЬ	66,3	53	0,8	0,1	4,4	21,9
ЯБЛОКИ	48,9	43	0,2	0,2	5,3	25,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧ	5	5	0	6,3	0	56,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		0,4	3,1	5,6	<i>N 416</i> 52,8
КАКАО – ПОРОШОК	2	2	0,2	0	1,3	6,4
МОЛОКО ПАСТ. 2,5%	110	110	0,1	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
			8,2	14,5	11,3	208,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1664</i>		43,2	53,2	106,8	1 083,3



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210		5,5	7,2	33,2	<i>н 199</i> 220,9
КРУПА РИСОВАЯ	32	31,68	2,1	0,3	22,7	102,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35			4,1		<i>н 1</i> 37,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ МУКИ	30	30	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180		0,2		10,7	<i>н 499</i> 42,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
			5,7	11,3	43,9	300,3
II Завтрак						
ФРУКТА ПО СЕЗОНУ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ, БАНАНЫ	113,5	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60		1,7	3,0	3,6	<i>н 15</i> 48,6
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33,9	28,8	1,7	0,1	3,6	0,5
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	26,28	21	0,3	0	0,8	0,7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9	7,2	0,3	0,1	2,2	0,3
ИЛИ РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,7	0,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИР.	3,6	3,6	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220		1,8	4,8	8,6	<i>н 63</i> 86,3

СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	21,4	16	0,3	0,1	2,2	10,4
МОРКОВЬ	12,6	10	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
ПЕТРУШКА	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН.	150		2,8	5,2	18,7	<i>n 333</i> 133,5
КАРТОФЕЛЬ	171	132,7	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	23,7	22,5	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ Е	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	80		1,7	2,9	5,8	<i>n 322</i> 55,9
ФИЛЕ КУРИНОЕ	60	59	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,5	1	11,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ МУКИ	39	39	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ	40	40	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180		0,6	0,3	18,1	<i>n 417</i> 88,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			8,6	16,2	54,8	412,6
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85		0,4	3,1	5,6	<i>n 229</i> 52,8
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1,5 ШТ	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗ 2,5% ЖИРН.	23	23	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	0	4,2	16,7
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3	0	27,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15		1,0	6,6	9,7	39,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1,0	6,6	9,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	180		2,8	2,2	15,5	<i>n 411</i> 93,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ, БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	2,5	2,2	4,2	47,1
			4,2	11,9	30,8	250,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1544</i>		18,9	39,8	139,0	1 008,6



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150		10,2	10,5	34,8	276,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	52,5	52,5	5,7	0,8	34,8	169,6
СОЛЬ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНО- СЛАДКОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,5	5,7	0	70,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,1	5,1	4,5	69,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,1	4,5	69,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,8	39,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	0	0	0	0,0
			11,4	15,6	49,1	385,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130					
СОК	130	130	0	0	0	0,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	210		1,8	4,1	12,2	93,7
КАРТОФЕЛЬ	84	84	1	0,2	8,2	38,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ ИЛИ ПШЕНО	8,4	8,4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,5	8,4	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,08	8,4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,1	2,1	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
КАША «АРТЕК»	130		3,6	4,7	38,0	209,3

РАССЫПЧАТАЯ						
КРУПА АРТЕК	50	50	3,6	0,5	38	171,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНО-СЛАДКОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,2	0	38,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100		7,8	4,3	2,6	<i>№ 293</i> 80,5
ГОВЯДИНА БК	95,7	80,8	7,3	0,4	0	32,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,12	33,12	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	20,8	16,6	0,3	0	1,4	7,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,3	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО СЛИВОЧНО-СЛАДКОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,5	2,5	0,1	0	0,4	1,9
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	39	39	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2			
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ	40	40	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ ГРУНТОВОЙ	60		1,8	7,7	10,2	118,3
ОГУРЕЦ ГРУНТОВОЙ	63,2	60	0,6	0,1	4,6	21,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180				14,0	<i>№ 390</i> 55,8
СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	43,92	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	14	55,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
			15,0	20,8	77,0	557,6
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70		0,9	4,8	7,1	<i>№ 249</i> 75,1
ТВОРОГ 9%	53,2	52,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	7	27,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	3,5	3,5	0,9	0,8	0,1	11,0
МАСЛО СЛИВОЧНО-СЛАДКОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	4	0	36,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,8	2,8	1,8	7,7	10,2	
МАННАЯ КРУПА	5,6	5,6	0,6	0,1	4,6	
СМЕТАНА 15%	2,8	2,8			14,0	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10		0,2	1,1	0,3	15,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	10	0	0	0	0,0
КЕФИР	180		0,1		9,9	41,0
КЕФИР	180	180	0	0	9,7	38,7
кондитерские изделия	40					
ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ, ПРЯНИК	40	40	0	0	0	0,0
			1,2	5,9	17,3	131,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1565</i>		27,6	42,3	143,4	1 073,9



Утверждено

Михайлишин Н.В

МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200		6,4	7,7	24,2	N 199 192,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	20	3	0,8	13,7	73,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41		1,3	5,7		N 3 57,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		9,9	N 442 41,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,3	188,3	0	0	0	0,0
			7,8	13,4	34,1	290,7
II Завтрак						
ФРУКТА ПО СЕЗОНУ	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ, БАНАНЫ	113,5	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0	0	0	N 21 0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАНАЯ	59,16	47,34	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,1		9,9	41,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	0	0,1	1,6
МОРКОВЬ	7,5	6	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220		2,4	2,4	15,9	N 88 95,6

КАРТОФЕЛЬ	88	66	1,1	0,2	8,6	40,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	8,8	8,8	1	0,2	5,7	28,4
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,56	6	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,2	2,2	0	2	0	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154	154	0	0,0	0,0	0,0
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150		23,9	23,4	20,6	<i>N 132</i> 389,4
КАРТОФЕЛЬ	145	109	21	18	0	246,5
МОЛОКО ПАСТЕРИЗ. 2,5%	45	43	2,2	0,5	17,9	85,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0,2	0	0,9	4,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80		9,78	0,21	16,4	<i>N 301</i> 210,0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	48	40	1,1	0,2	8,6	40,7
КРУПА РИСОВАЯ	12	34 (ОТВАРН)	1	0,2	5,7	28,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0,1	0	0,7	3,4
ЯЙЦО КУРИННОЕ	0,17	7	0	4	0	36,3
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0	0	4,9	<i>N 372</i> 19,4
СМЕТАНА	7,5	7,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕННИЧНАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕННИЧНЫЙ	39		1,1	0	2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	39	1,1	0	2	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ	40	40	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180		0,1		27,0	<i>N 401</i> 106,4
ДЖЕМ	21,6	21,6	0,1	0	15,2	59,5
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0	0	4,8	19,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0	0	0	0,0
			27,3	29,4	68,4	646,6

Полдник

ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	80		0,6	2,1	19,6	<i>N 442</i> 101,5
МУКА ФАСОВАННАЯ 5 КГ	43,68	43,68	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,64	2,64	0	0	2,5	10,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,16	2,16	0	1,7	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,05 шт.	2,16	0,3	0,2	0	3,3
ДРОЖОЖИ	1,28	1,28	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,4	18,4	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	26,64	26,64	0,1	0	17,1	68,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,24	0,24	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,01 шт.	0,32	0	0	0	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,2	15,5	<i>N 444</i> 93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			3,4	4,3	35,1	194,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	<i>1580</i>		38,9	47,5	147,1	1 177,7



МЕНЮ

Сад 10 часов 30 минут

ДЕНЬ 10

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	210		6,0	5,5	19,7	153,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	16,8	16,8	1,8	0,3	11,2	54,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	147	147	4,2	3,6	6,9	77,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35			4,1		37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	14,1	87,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
			8,7	11,8	33,8	278,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130					
СОК	130	130	0	0	0	0,0
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200		3,1	5,0	12,0	107,5
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,2
КАРТОФЕЛЬ	26,6	20	0,3	0,1	2,7	12,9
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,7	23,1
МОРКОВЬ	12,6	10	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,06	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,95	0	0	0,1	0,5

ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	39					
ХЛЕБ "БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	39	39	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ "ВИЛИНСКИЙ	40	40	0	0	0	0,0
САЛАТ «ЛЕТНИЙ»	60		0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ	20,76	16,62	0	0	0	0,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	21,18	18	0,1		9,9	41,0
ОГУРЕЦ ГРУНТОВОЙ	22,5	18	0,1	0	0,1	0,7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,5	6	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	0	0,1	1,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180				17,5	69,6
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	27,54	27,54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,7	155,7	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160		3,1	5,5	17,0	130,3
КАПУСТА СВЕЖАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ	121	96	1,8	0,4	14,9	70,4
ГОВЯДИНА МЯСО (КОТЛЕТНОЕ)	81	60	1,3	1,1	2,1	23,6
КРУПА РИСОВАЯ	8	23(отвар)	0	4	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	13	11,7	8,7	0,1	124,7
МАСЛО СЛИВОЧНО – СЛАДКОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	4	0	36,3
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,12	5	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАНЫЙ С ТОМАТОМ	20					
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	1,3	0,1	2,7	17,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,5	1,5	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,2	0	0,9	4,5
			18,5	22,5	47,6	468,2

Полдник

ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	130		1,7	4,4	7,1	74,2
ТВОРОГ 9%	59,6	59	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	21	21	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20					
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	20	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		9,9	41,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8	8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,3	188,3	0	0	0	0,0
			1,8	4,4	17,0	115,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1584		29,0	38,7	98,4	861,4