

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13		3,0	3,8		47,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,9	13	3	3,8	0	47,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,0	8,0	33,7	235,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	38,7	38,31	4,3	0,5	25,2	122,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,04	98,04	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,87	3,87	0	0	3,8	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,45	6,45	0	5,1	0,1	46,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,3	4,4	20,5	142,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			18,7	17,5	77,3	543,2
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,6	3,2	3,4	47,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,1	5,1	4,5	69,3
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10		5,4	6,5	11,3	129,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,4	3,4	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		16,3	24,2	34,2	419,1
ГОВЯДИНА Б/К	89,08	65,6	11,8	10,2	0	138,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	271,7	190,3	3,7	0,8	30,1	142,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,8	0,2	0	1,2	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,6	0	2,9	13,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С		180	0,9	0,1	31,8	131,9
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			27,2	34,4	99,8	819,9
Полдник						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	8,2	4,1	3,6	83,6
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	54,73	49,8	7,8	0,3	0	33,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,8	14,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	18	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	5,5	19,6	140,5
КАРТОФЕЛЬ	151,3	105,9	2	0,4	16,8	79,1
МОРКОВЬ	35,9	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	19,1	106,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		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
			19,5	15,8	63,3	480,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,8	68,0	250,7	1 890,2

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю
Заведующий
Шавина Н. А.

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,3	8,6	38,1	259,7
ПШЕНО	40,4	40	4,5	1,1	27,4	136,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,45	6,45	0	5,1	0,1	46,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,9	51,9
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			10,8	15,7	74,2	481,9
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5,3	4,6	8,8	99,0
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			7,6	7,5	31,1	224,1
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ	200/10/40		6,7	6,6	23,9	181,5
КАРТОФЕЛЬ	129,1	90,4	1,7	0,4	14,3	67,5
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	23,22	17,1	3,1	2,6	0	36,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,3	12,3	1,3	0,2	8,3	39,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,4	19,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80		11,9	12,9	2,8	175,2
ГОВЯДИНА Б/К	85,82	63,2	11,4	9,8	0	133,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,4	6,2	38,2	242,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	79,31	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			31,6	26,4	104,5	788,2
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20		19,8	12,5	33,9	331,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	101,52	100	17,5	8,7	2,9	163,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,3	4,3	0,6	0	2,5	12,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,3	4,3	0,1	0,6	0,2	8,6
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,8	9,8	1,1	0,1	6,7	31,7
БАТОН	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200		0,2	0,2	27,1	111,1
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0	0	0	0,0
			22,3	13,6	76,4	520,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,3	63,2	286,2	2 014,9

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий

Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		9,7	17,0	1,8	198,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,81 шт.	72,8	8,9	8,1	0,5	110,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,2	27,2	0,8	0,7	1,3	14,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,3	3,4	19,5	126,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			17,4	27,5	44,5	495,8

II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	166,67	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	72,9	59,8	0,5	0,1	1,5	8,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10		5,2	6,4	12,9	134,7
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	24,44	18	3,2	2,8	0	38,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80		12,6	5,1	6,1	120,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	73,3	66,7	10,4	0,4	0	44,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7	0,8	0,3	5,3	27,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,0	5,1	20,2	138,5
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			24,3	17,1	59,8	493,4
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	140/7		6,6	11,5	32,4	260,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,4	47,4	5	0,6	32,4	155,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	283,2	283,2	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,25	7,5	1,6	2,1	0	26,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100		8,5	6,4	57,5	321,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	71,1	71,1	7,5	0,9	48,2	230,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,8	2,8	0,4	0,1	0,1	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5,3	4,6	8,8	99,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		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
			22,7	23,4	114,1	759,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,9	68,5	239,4	1 844,6

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий

Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		13	3,0	3,8		47,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,3	13	3	3,8	0	47,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		200/6	6,7	9,3	31,7	236,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22,99	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,9	51,9
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			13,2	14,4	67,7	453,2
II Завтрак						
БИОКЕФИР		180	6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			6,9	5,5	33,1	216,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		60	1,0	6,0	8,8	93,7
СВЕКЛА	59,4	47,4	0,7	0	4,1	19,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	3	0,2	0	1,5	7,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/10		6,1	5,2	20,2	152,8
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		21,3	22,0	18,5	357,2
ГОВЯДИНА Б/К	143,03	105,33	19	16,4	0	222,7
КАРТОФЕЛЬ	152,4	106,6	2	0,4	16,9	79,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			32,3	33,8	84,8	778,3
Полдник						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70		9,6	1,9	6,3	79,6
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	61,54	56	8,7	0,3	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/40		2,5	1,8	10,3	72,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	83,8	65	0,8	0,1	4,4	22,1
КАБАЧКИ	35,8	26,8	0,2	0,1	1,2	6,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	21,6	14,2	0,4	0	0,9	5,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,3	28,2	0,5	0	1,3	7,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,4	30,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,4	10,4	0,3	1,6	0,4	20,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	180		0,9	0,1	31,8	131,9
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			16,4	5,1	71,5	402,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,8	58,8	257,1	1 849,6

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий

Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,6	9,6	27,2	223,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,59	30,59	3,7	1,8	18,3	104,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,49	70,49	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,07	105,07	2,9	2,5	4,9	55,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,99	3,99	0	0	3,9	15,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,65	6,65	0	5,3	0,1	48,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,3	3,4	19,5	126,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			14,3	20,1	69,9	520,1
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,5	0,1	1,5	8,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	250/10		5,7	6,0	16,6	145,2
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,99	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	32,14	18	3,3	2,8	0	38,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	80		16,3	16,9	12,0	237,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ кнелей	176,8	76	13,8	11,8	0	162,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	20,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	5,5	19,6	140,4
КАРТОФЕЛЬ	151,29	105,9	2	0,4	16,8	79,1
МОРКОВЬ	35,9	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			29,3	29,1	87,0	705,9
Полдник						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		150	22,9	18,1	35,7	402,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	114,21	112,5	19,7	9,8	3,3	184,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,3	15	0,3	0,1	9,6	40,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		180			21,0	83,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			27,2	19,6	87,9	646,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,3	69,3	265,8	1 968,9

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий

Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7		5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		50	1,6	0,1	3,2	19,4

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	76,9	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,7	17,0	1,8	198,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,81 шт.	72,8	8,9	8,1	0,5	110,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,2	27,2	0,8	0,7	1,3	14,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,3	4,4	20,5	142,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			20,0	28,6	48,7	531,3
II Завтрак						
БИОКЕФИР		180	6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ		40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
			7,2	5,8	40,8	251,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/10/10	6,5	7,6	21,0	129,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	72	50	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	9,3	10,6	7,3	161,4
ГОВЯДИНА Б/К	51,6	38	6,9	5,9	0	80,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,7	2	0,1	0	0,2	1,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150/30	2,8	2,6	17,5	107,3
СВЕКЛА	206,45	160	2,3	0,2	13,7	65,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ С		180	0,4	0,1	29,9	124,2
АПЕЛЬСИН	67,5	45	0,4	0,1	3,5	18,8
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			22,7	21,4	97,1	629,0
Полдник						
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)		70	13,4	7,9	5,4	145,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	73,4	58,4	11,6	3,7	0	79,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,4	9,4	0,7	0,3	4,7	23,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,4	0,4	0,7	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,9	0,7	0,7	0	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120/30	2,9	2,2	14,1	94,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	83,8	65	0,8	0,1	4,4	22,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	21,8	14,2	0,4	0	0,9	5,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,3	28,2	0,5	0	1,3	7,7
КАРТОФЕЛЬ	38,3	26,8	0,5	0,1	4,3	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			20,9	11,8	63,1	448,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,8	67,6	249,7	1 860,3

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий
Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		13	3,0	3,8		47,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,9	13	3	3,8	0	47,3
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		200	7,3	8,6	36,2	252,0
ПШЕНО	40,4	40	4,5	1,1	27,4	136,6

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,67	66,67	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,33	101,33	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,45	6,45	0	5,1	0,1	46,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,3	3,4	19,5	126,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			18,0	17,1	78,8	543,9

II Завтрак

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ		60	1,1	5,1	4,5	69,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,1	5,1	4,5	69,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ		250/10	5,3	5,2	12,5	119,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	27,16	20	3,6	3,1	0	42,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ		70/30	9,4	15,7	11,1	222,4
ГОВЯДИНА Б/К	60,16	44,3	8	6,9	0	93,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,8	5,8	0,4	0,1	4,2	18,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,5	21	0,3	0	1,6	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,48	3,48	0	3,4	0	30,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,48	3,48	0	3,4	0	30,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		150/30	4,1	3,2	18,1	120,1
МОРКОВЬ	63,87	49,5	0,6	0	3,3	16,8
КАРТОФЕЛЬ	66,43	46,5	0,9	0,2	7,4	34,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	34,8	22,5	0,7	0	1,5	8,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	61,9	49,5	0,9	0	2,2	13,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			22,9	29,6	65,3	622,6
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	140/7		6,6	11,5	32,4	260,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,4	47,4	5	0,6	32,4	155,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	283,2	283,2	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,25	7,5	1,6	2,1	0	26,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	129,2	125	2,5	1,9	3,8	60,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,9	189	5,3	4,6	8,8	99,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			17,8	19,3	68,1	537,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,1	66,4	222,0	1 750,7

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий

Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200		4,9	6,7	37,7	231,6
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,9	2,4	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,9	51,9
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		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
			7,3	13,4	66,1	414,5
II Завтрак						
БИОКЕФИР		180	6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
			6,1	4,5	9,9	109,8
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	75,95	60	0,5	0,1	1	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ		250/10	6,0	5,2	20,2	152,4
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	24,44	18	3,2	2,8	0	38,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		220	19,0	22,7	34,0	394,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180,4	143	2,5	0,1	6,5	38,8
ГОВЯДИНА Б/К	120,99	89,1	16,1	13,9	0	188,4
КРУПА РИСОВАЯ	31,5	31,5	2,1	0,3	22,6	101,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,4	22	0,3	0	1,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11	11	0	10,7	0	95,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С		180	0,9	0,1	31,8	131,9
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			29,4	28,5	106,1	778,0
Полдник						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	15,7	12,6	7,2	203,8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	86,5	68,8	13,7	4,4	0	93,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	16	0,2	0	1,3	6,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4,3	3,2	0,1	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,6	9,6	1,3	0	5,7	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,8	7,7	14,6	139,0
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	34	27	0,4	0	1,8	9,2
ТЫКВА	26	18	0,2	0	0,8	4,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	29	15	0,4	0	0,6	4,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18	12	0,4	0	0,8	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30	0,4	0,1	2,4	11,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	3,6	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5		0,1		12,0	49,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			22,4	22,0	66,7	557,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,2	68,4	248,8	1 859,3

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий

Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200		6,2	9,0	26,8	211,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,3	3,4	19,5	126,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
			12,8	19,1	61,8	469,5

II Завтрак						
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		60/35	6,9	9,1	4,4	126,7
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	73,4	35	6	3	0	50,8
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,3	0,1	2	9,4
СВЕКЛА	11,61	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	7,9	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,39	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9	0,2	0	0,3	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,07	0,1	0	0,7	3,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/10/10	5,3	6,5	9,0	119,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
СУФЛЕ ИЗ КУР		80/20	12,4	12,6	2,5	175,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ для суфле	164,3	55,3	10	8,6	0	118,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,36 шт.	14,5	1,7	1,6	0,1	22,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	5,1	20,1	137,9
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			31,5	33,9	73,3	734,3
Полдник						
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120/30	2,9	1,4	12,9	80,0
МОРКОВЬ	102,3	81,9	1,1	0,1	5,5	27,8
КАБАЧКИ	30,4	22,8	0,1	0,1	1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	28,3	18,3	0,6	0	1,2	7,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,1	35,3	0,6	0	1,6	9,6
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,4	22,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,2	1,2	0,3	15,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		100	10,8	11,0	77,0	450,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,3	1	54,2	259,2

ДРОЖЖИ	2,1	2,1	0,3	0	0	1,6
САХАР ПЕСОК	20,8	20,8	0	0	20,2	80,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	56,7	56,7	1,6	1,4	2,6	29,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,7	0,6	0,5	0	7,2
КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ		180	5,3	4,6	7,4	97,2
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	7,4	97,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		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
			21,3	17,9	112,7	706,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,0	71,2	258,1	1 957,5

ГБДОУ детский сад №65 "Солнышко"

Утверждаю

Заведующий

Шавина Н. А.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7		5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	5,9	6,7	29,7	202,9
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,1	0,3	21	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	19,1	106,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
			11,9	16,0	72,0	480,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		60	0,7	3,1	5,6	54,5
МОРКОВЬ	54,7	42,39	0,6	0	2,8	14,4

ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,1	0,1	2,2	10,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	220/10/30		11,2	6,0	31,4	224,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
КАРТОФЕЛЬ	58,7	44	0,9	0,2	7	32,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	17,7	17,6	3,9	0,3	8,2	51,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,8	0,1	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	29,88	22	4	3,4	0	46,6
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	63		6,7	14,6	0,3	159,5
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	64,3	63	6,7	14,6	0,3	159,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,5	4,2	15,1	114,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	3,8	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			26,0	28,5	89,7	726,9
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/20		27,2	17,6	39,6	429,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	142,13	140	24,4	12,2	4,1	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
КРУПА МАННАЯ	11,3	11,3	1,2	0,1	7,8	36,1
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40		1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
КЕФИР	180		5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
			35,8	24,3	93,1	745,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,1	69,2	264,6	1 999,3