



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,3	6,1	10,3	110,0
КУКУРУЗА	9,8	9,8	1	0,5	5,7	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,4	81,4	2,3	2,5	3,7	47,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,0	9,0	13,4	142,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	2	0,8	13,4	68,1
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			5,3	15,1	30,5	280,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	12		0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			1,4	1,3	18,8	93,0
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150		1,4	4,3	5,8	68,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,8	42	0,8	0	1,9	11,4
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	16,67	10	0,2	0	1,6	7,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130		7,2	7,4	29,0	211,3
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	32,5	23,4	4,2	4,2	0	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОРКОВЬ	15,6	11,7	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,3	0	1	5,2
КРУПА РИСОВАЯ	37,2	36,9	2,5	0,4	26,5	119,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		30	0,5	3,1	2,8	41,0
СВЕКЛА	42,4	31,8	0,5	0	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	20,9	86,3
ЯБЛОКИ	33,8	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			12,0	15,2	76,1	489,7

Уплотненный полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		40/5	6,1	17,4	4,0	198,0
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ 18% ЖИРНОСТИ	35	35	5,1	6,1	1	80,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	22,1	22,1	0,6	4,3	0,8	44,1
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		180	4,1	17,0	10,8	213,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	134,8	134,8	3,8	4,2	6,1	78,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	12,8	0,1	116,1
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		7,5	30,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЛИМОН	7	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,4	34,7	42,4	537,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,1	66,3	167,8	1 400,0