

Утверждаю

Заведующий

Семькина И.Г.

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20		1,84	1,87	7,48	42,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША "ДРУЖБА"	130		3,08	5,71	21,09	141,70
КРУПА РИСОВАЯ	6,465	6,4	0,44	0,06	4,60	20,67
ПШЕНО	6,465	6,4	0,72	0,16	4,37	21,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,75	2,37	4,54	51,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0,00	0,00	7,55	30,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,14	2,17	11,51	60,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,667	97,667	2,75	2,37	4,55	51,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100		0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ 2,5% 0,125 г. В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,06	9,75	40,08	244,84
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ ВОСТ.	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40		0,32	0,04	0,68	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	40	0,32	0,04	0,68	5,20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		3,21	5,26	7,91	88,39
СВЕКЛА	26,25	21	0,31	0,02	1,79	8,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		160	5,71	6,12	10,75	214,07
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51,282	50	8,83	8,92	0,00	115,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
КАРТОФЕЛЬ	104	78	1,51	0,30	12,33	58,26
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,486	5,486	0,25	0,00	1,01	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,88	9,143	0,13	0,02	0,73	3,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,657	3,657	0,00	3,54	0,00	31,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,43	0,05	2,78	13,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		150	0,77	0,05	18,45	77,85
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,76	0,05	7,42	33,76
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,6	5,6	0,01	0,00	4,25	17,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,55	0,72	12,77	65,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
			12,25	12,32	56,92	481,21
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,33	0,06	1,14	7,20
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,33	0,06	1,14	7,20
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	6,90	7,70	6,60	114,00
ГОВЯДИНА Б/К	56,872	48	8,66	7,45	0,00	101,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,37	0,32	0,60	6,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		110	3,21	6,55	19,72	111,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	26	26	2,77	0,33	17,78	85,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,54	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184,8	184,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,378	7,04	0,10	0,01	0,56	2,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,16	6,16	0,29	0,00	1,13	6,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0,00	6,20	0,00	55,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ЛИМОН	6,667	4	0,04	0,00	0,12	1,32
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	3,71	3,25	21,89	125,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,62	0,32	16,96	81,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,035 шт.	1,409	0,17	0,16	0,01	2,14
ДРОЖОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕННЫЕ	0,32	0,32	0,04	0,01	0,01	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,49	1,75	0,58	32,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,09	0,01	0,54	2,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,043 шт.	1,731	0,21	0,19	0,01	2,64
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	1,047	0,13	0,12	0,01	1,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
			14,97	17,69	62,79	417,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,28	39,76	159,79	1 143,94