МАДОУ №3

Подписано цифровой подписью: Периг Ирина Ивановна
Дата: 2021.08.24 11:20:22 +03'00'

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		180	5,6	9,0	24,1	201,1
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,6	3,8	21,3	138,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	156	156	4,4	3,8	7,3	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	13,3	13,3	0	0	12,9	51,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	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
			12,5	**15,7**	**67,7**	**464,6**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	**0,1**	**9,9**	**43,0**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		180	6,2	7,1	18,1	162,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,7	16,7	1,7	0,2	11,3	54,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,2	26,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	51,5	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	17,3	3	3,1	0	40,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		80	12,1	12,2	2,8	170,1
ГОВЯДИНА Б/К	71,9	64,7	11,6	10,1	0	136,8
МОРКОВЬ	17,2	13,3	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		130	4,6	5,4	22,9	159,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	27,7	27,7	2,7	0,4	17,6	84,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,1	41,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62	62	1,7	1,6	2,9	32,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180			14,0	55,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	19,2	19,2	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ		40	0,4	2,4	1,9	31,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,32	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,52	9,68	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
			25,9	**27,5**	**76,7**	**661,1**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			4,2	**3,9**	**28,8**	**169,1**
Ужин						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	10,6	8,7	9,5	158,5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	51,8	46,2	9,2	2,9	0	62,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,8	9,8	0,7	0,3	4,9	24,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,8	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		130	5,5	10,5	13,1	169,0
СВЕКЛА	128,7	97,5	1,5	0,1	8,3	39,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,3	23,4	0,3	0	1,8	9,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,3	14,3	0,7	0	2,6	14,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,1	22,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10,4	10,4	0	10,1	0	90,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0,1	16,3	65,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,7	60,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
			19,0	**19,5**	**56,5**	**475,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**62,1**	**66,7**	**239,6**	**1 813,4**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	7,3	8,2	35,2	244,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
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 НЕСОЛЕНОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,2	3,4	16,4	113,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,6
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,7	122,7	3,5	3	5,7	64,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7		5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			14,5	**18,6**	**72,3**	**515,4**
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			0,5	**0,5**	**11,8**	**56,4**
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	5,2	9,3	7,7	142,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	34,3	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	0,3	1,9	0,5	26,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,7	19,2	3,4	3,4	0	44,3
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		60	9,6	10,3	9,1	167,3
ГОВЯДИНА Б/К	48,8	44	8	6,8	0	93,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,8	0,3	5,5	27,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	3,0	5,2	19,4	134,9
КАРТОФЕЛЬ	159,4	119,4	2,3	0,5	18,9	89,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,4	21,4	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,4	0,1	1,5	9,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40,3	0,4	0,1	1,5	9,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
			20,8	**25,3**	**70,2**	**597,9**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		120	3,6	3,1	5,8	66,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126,6	126	3,6	3,1	5,8	66,0
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
			5,9	**6,0**	**28,1**	**191,1**
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		140	25,9	18,9	16,2	338,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,4	140	24,4	12,2	4,1	229,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,2	18,2	1,9	0,2	12,3	59,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
САХАР ПЕСОК	12,6	12,6	0	0	12,2	48,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0,1	16,3	65,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,7	60,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
			27,0	**21,4**	**39,2**	**456,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**68,7**	**71,8**	**221,6**	**1 816,9**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		180	6,4	7,2	33,2	224,1
КРУПА МАННАЯ	38,3	38,3	3,8	0,4	26,2	122,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	86	86	2,4	2,1	4	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,2	3,4	15,9	111,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
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
			12,9	**15,6**	**64,5**	**452,0**
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,5	**0,1**	**9,8**	**41,7**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		200	5,4	5,6	16,5	138,3
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,7	19,2	3,4	3,4	0	44,3
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ		180	20,8	25,5	95,1	362,7
ГОВЯДИНА Б/К	103,2	92,9	16,8	14,5	0	196,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,9	23,2	0,3	0	1,8	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,9	5,9	0	5,7	0	51,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	27,9	23,2	0,3	0	0,9	5,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	181,1	145	2,5	0,1	6,6	39,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1

МОРКОВЬ	3,1	3,1	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	11,6	8,7	0,1	0	0,4	2,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	23,2	95,6
ЯБЛОКИ	45,5	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,0	**31,7**	**151,8**	**678,2**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
			3,4	**2,9**	**5,6**	**62,9**
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		140	6,4	4,4	41,0	229,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,4	0,8	41	196,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,2	54,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1	40	0,8	3,6	3,1	47,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0,1	16,3	65,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,7	60,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ		60	8,6	7,3	3,4	115,0
ГОВЯДИНА Б/К	41,11	37	6,7	5,7	0	78,3
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
			19,1	**15,6**	**83,9**	**551,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**64,9**	**65,9**	**315,6**	**1 786,7**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4,6	3,9	17,3	123,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,2	3,4	16,4	113,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,6
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,7	122,7	3,5	3	5,7	64,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,4	4,3	0	53,0
			15,2	**12,8**	**54,3**	**394,8**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		120	0,6	0,1	11,9	51,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			0,6	**0,1**	**11,9**	**51,6**
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	4,7	7,4	13,6	145,2
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	9,5	9,7	5,4	146,2
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,4	8,1	6,9	0	93,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,2	13,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,0

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353		30	1,1	3,8	3,7	52,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		40	0,4	4,0	1,2	42,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	21,6	18,4	0,2	0	0,7	4,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	17,6	14	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,6	130,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			26,3	**31,4**	**106,1**	**816,7**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
			3,4	**2,9**	**5,6**	**62,9**
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		200	3,2	9,2	18,0	175,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16,7	16,7	0,4	2,4	0,6	33,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	91,4	64	1,3	0,3	10,1	47,8
МОРКОВЬ	27,9	21,6	0,3	0	1,5	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
РЕПА	33,5	24,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15			15,8	63,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,1	61,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		50	4,1	3,7	29,0	165,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,1	0	0,5	2,3
ДРОЖЖИ	1,07	1,07	0,1	0	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0	0	3,5	13,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,21	3,21	0	3,1	0	28,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0	0	1,2	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
			9,6	**13,1**	**77,9**	**474,9**

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**55,1**	**60,3**	**255,8**	**1 800,9**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		200	8,3	9,2	39,4	273,5
ПШЕНО	49	49	5,4	1,3	33,5	167,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,9	92,9	2,6	2,2	4,4	48,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200	3,5	2,9	14,7	99,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,2	28,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
			14,2	**21,3**	**69,6**	**526,5**
II Завтрак						
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			0,8	**0,2**	**7,5**	**38,0**
Обед						
БОРЩ		200	5,0	9,2	8,3	143,6
СВЕКЛА	41,3	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,2	0	0,7	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	0,3	1,9	0,5	26,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,7	19,2	3,4	3,4	0	44,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		90	13,5	12,4	1,7	174,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1	0,2	1,1	0,2	14,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ГОВЯДИНА Б/К	80,6	72,5	13,1	11,3	0	153,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,5	4,2	20,6	130,5
КАРТОФЕЛЬ	185,7	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,3	4,0	0,9	41,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	45,6	36,4	0,3	0	0,9	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	4	0	36,0
КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ		200	0,4	0,1	27,0	111,3
МАНДАРИН	67,6	50	0,4	0,1	3,7	18,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,3	**30,3**	**75,5**	**682,5**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
			3,4	**2,9**	**5,6**	**62,9**
Ужин						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	15,1	10,9	6,7	184,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100,1	83,3	14,5	3	0	102,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,5	25,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,7	8,7	0,2	1,3	0,3	17,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,1	5,3	33,3	192,7
КРУПА РИСОВАЯ	46,9	46,4	3,1	0,5	33,3	149,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0,1	16,3	65,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,7	60,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			20,7	**16,5**	**71,4**	**513,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**63,4**	**71,2**	**229,6**	**1 823,0**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		180	7,2	9,2	29,8	231,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	38,3	38,3	4,6	2,3	23	130,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	86	86	2,4	2,1	4	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,6	3,8	21,3	138,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	156	156	4,4	3,8	7,3	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	13,3	13,3	0	0	12,9	51,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			14,1	**15,9**	**73,4**	**494,5**
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,5	**0,1**	**9,8**	**41,7**
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		40	0,5	1,3	3,6	28,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25,2	20	0,4	0	0,9	5,4
ЯБЛОКИ	11,2	10	0	0	1	4,6
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ		200/15	7,3	6,2	15,2	147,0
КАРТОФЕЛЬ	54,1	40,5	0,8	0,2	6,4	30,3
ФАСОЛЬ	16,3	16,3	3,3	0,3	7,5	47,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,2	8,1	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,1	146,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,2	16,4	3	2,5	0	34,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		80	12,0	12,0	2,4	165,9
ГОВЯДИНА Б/К	71,8	64,6	11,6	10	0	136,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	7,1	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,5	26,5	0	0	0	0,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,9	4,5	27,7	166,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	42	42	3,8	0,5	27,3	128,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,6	130,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
			26,9	**24,5**	**97,5**	**720,1**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
			3,4	**2,9**	**5,6**	**62,9**
Ужин						
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		90/40	13,4	4,3		91,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	110	105,8	16,4	0,6	0	70,8
МОРКОВЬ	5	3,4	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	3,4	0	0	0,3	1,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		40	1,0	4,4	4,3	61,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ		110	1,8	11,1	8,1	139,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	77	61,6	1,1	0,1	2,8	16,7
СВЕКЛА	33	26,4	0,4	0	2,2	10,8
МОРКОВЬ	20,9	16,5	0,2	0	1,1	5,6
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	11	11	0	10,7	0	95,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,2	0,1	16,3	65,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,7	60,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			19,9	**20,4**	**59,1**	**499,3**

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**64,8**	**63,8**	**245,4**	**1 818,5**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	7,9	8,2	31,2	231,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44,1	44,1	5,4	1,5	24,4	131,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83,6	83,6	2,3	2	3,9	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,2	3,4	15,9	111,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			14,5	**20,8**	**62,6**	**496,5**
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	**0,5**	**21,0**	**96,0**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,8	39,9	0,3	0	1	5,6
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		180/15/5	4,3	7,5	5,4	114,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	51,2	35,5	0,6	0	1,1	8,0
КАРТОФЕЛЬ	23,7	17,7	0,4	0,1	2,8	13,2
МОРКОВЬ	7,6	5,9	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	5,9	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,2	142,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21,4	15,4	2,7	2,7	0	35,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,6	13,6	0,4	1,9	0,5	27,2
ПЛОВ		180	14,9	16,3	31,3	331,3
ГОВЯДИНА Б/К	72	64,8	11,7	10,1	0	137,1
КРУПА РИСОВАЯ	40,8	40,8	2,8	0,4	29,3	131,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,2	0,1	0	0,6	2,9

МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9	0,2	0	0,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,6	130,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			22,7	**24,3**	**86,3**	**663,6**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
			3,4	**2,9**	**5,6**	**62,9**
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		160	24,5	17,6	31,0	385,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,1	123,1	21,5	10,8	3,6	201,8
КРУПА МАННАЯ	7,4	7,4	0,8	0,1	5	23,6
САХАР ПЕСОК	17,2	17,2	0	0	16,7	66,5
МОРКОВЬ	28,6	22,2	0,3	0	1,5	7,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,2	22,2	0,6	0,6	1,1	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,9	4,9	0,6	0	2,9	14,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	0,1	0,7	0,2	9,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		40	0,8	2,1	5,4	42,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0,1	16,3	65,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,5	61,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
			25,5	**19,8**	**52,7**	**493,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**67,6**	**68,3**	**228,2**	**1 812,6**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ		200	6,9	8,9	26,7	214,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	32,3	31,9	3,1	0,4	20,3	96,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135,5	135,5	3,8	3,3	6,3	71,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,7	109,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,1	15	3,5	4,4	0	54,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,1	14,6	101,7
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			17,1	**17,6**	**61,9**	**476,0**
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,5	**0,1**	**9,8**	**41,7**
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		40	0,8	3,6	3,1	47,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1	40	0,8	3,6	3,1	47,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ		200/15	7,9	7,8	15,5	164,3
КАРТОФЕЛЬ	78,2	58,6	1,2	0,2	9,3	43,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,8	7,8	0,9	0,1	5,3	25,6
МОРКОВЬ	8,4	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,5	148,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	34,8	31,3	5,6	4,9	0	66,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		70	6,2	6,6	5,0	106,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	57,4	45,5	0,8	0	2	12,3
ГОВЯДИНА Б/К	31,5	28,4	5,1	4,4	0	60,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,5	3,5	0,2	0	2,5	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		130	2,3	6,5	11,7	114,9
КАРТОФЕЛЬ	74,4	52	1	0,2	8,2	38,8
МОРКОВЬ	25,2	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30 шт.	19,5	0,6	0	1,3	7,6
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	16,3	13	0,2	0	0,4	2,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,4	20,8	0,2	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,6	130,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			20,4	**25,0**	**83,9**	**645,3**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			6,4	**6,8**	**35,4**	**229,7**
Ужин						
КНЕЛИ РЫБНЫЕ		70	10,0	4,1	3,9	92,5
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	77,8	56	8,7	0,3	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,9	5,9	0,4	0,2	2,9	15,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,5	1	11,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		140	2,4	6,4	12,5	122,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	23,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	64	44,8	0,9	0,2	7,1	33,5
МОРКОВЬ	19,5	15,2	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,6	0,1	0	0,5	2,2
РЕПА	23,4	17,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,4	25,2	0,5	0	1,2	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КИСЕЛЬ		200	0,1	0,1	27,8	112,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
			15,6	**10,8**	**64,3**	**422,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**60,0**	**60,3**	**255,3**	**1 815,4**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,7	8,0	38,3	248,7
КРУПА РИСОВАЯ	42,6	42,6	2,9	0,4	30,6	137,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,6	95,6	2,7	2,3	4,5	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,6	6,6	0	5,2	0,1	47,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	0,4	0,3	1,8	11,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,4	0,3	0,6	6,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,7	5,7	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			9,2	**17,8**	**60,8**	**439,8**
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,5	**0,1**	**9,8**	**41,7**
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		180	4,2	6,1	7,2	101,1
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,6 шт.	5,8	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	28,8	17,6	3,1	3,1	0	40,6
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		60	8,6	7,2	3,6	115,9
ГОВЯДИНА Б/К	42,3	38,1	6,9	5,9	0	80,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,1	8,1	0,6	0,2	4,1	20,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,1	11,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,1	1,5	1,4	0,1	18,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,1	5,1	0,1	0,1	0,2	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5

СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		30	0,8	3,3	3,2	46,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,7	218,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,1	90,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		40	0,4	4,0	1,2	42,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	21,6	18,4	0,2	0	0,7	4,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	17,6	14	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ		180	0,4	0,1	29,6	123,3
АПЕЛЬСИН	64,3	45	0,4	0,1	3,5	18,8
САХАР ПЕСОК	27	27	0	0	26,1	104,5
ЦЕДРА	4,5	4,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
			24,4	**27,1**	**95,5**	**729,0**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,6	3,1	5,8	66,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126,6	126	3,6	3,1	5,8	66,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			4,4	**4,1**	**29,0**	**172,2**
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		180	2,5	18,2	11,9	221,4
КАРТОФЕЛЬ	50,4	37,8	0,8	0,2	6	28,2
СВЕКЛА	36	27	0,4	0	2,3	11,0
МОРКОВЬ	23,4	18	0,2	0	1,2	6,1
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	34,2	27	0,2	0	0,5	3,5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	37,8	27	0,5	0	0,8	6,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	34,2	27	0,4	0	0,9	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	18	18	0	18	0	161,8
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,3	0,1	17,3	69,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,5	61,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,7	153,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	17,2	17,2	0	0	16,7	66,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,0	**23,0**	**44,6**	**422,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**48,5**	**72,1**	**239,7**	**1 805,3**

МАДОУ №3

Утверждаю
директор
Периг Ирина Ивановна

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,2	7,4	26,7	193,4
КРУПА МАННАЯ	27,6	27,6	2,7	0,3	18,9	88,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,2	91,2	2,5	2,2	4,3	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200	3,5	2,9	14,7	99,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			11,8	**19,8**	**62,1**	**472,8**
II Завтрак						
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	**0,3**	**10,3**	**47,0**
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,4	0,1	1,5	9,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40,1	0,4	0,1	1,5	9,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	6,6	6,2	12,8	133,2
ГОВЯДИНА Б/К	28,5	25,7	4,7	4	0	54,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,3	0	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
КАРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	15,1	10,9	6,7	184,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100,1	83,3	14,5	3	0	102,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,5	25,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,7	8,7	0,2	1,3	0,3	17,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,6	18,5	126,6
КАРТОФЕЛЬ	158,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180			14,0	55,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	19,2	19,2	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 шт.	40	2,6	0,4	17	81,6
			27,4	**22,2**	**70,5**	**591,0**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		120	3,4	2,9	5,6	62,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
			3,4	**2,9**	**5,6**	**62,9**
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		70	11,2	10,7	10,6	183,7
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	64,2	46,2	7,2	0,3	0	30,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,6	5,6	0	5,6	0	50,3
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,1	5,3	33,3	192,7
КРУПА РИСОВАЯ	46,9	46,4	3,1	0,5	33,3	149,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	0,5	2,9	2,2	36,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	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 РАФИНИРОВАНОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		20/15/5			2,7	11,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,6	8,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ		50	4,3	2,5	26,8	147,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ДРОЖЖИ	0,95	0,95	0,1	0	0	0,7
МОРКОВЬ	4,9	3,8	0	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
			21,4	**21,6**	**90,7**	**642,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**64,4**	**66,8**	**239,2**	**1 816,2**