



# МЕНЮ

## Ясли 10 часов

### ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                      |           |          |                   |         |             |                               |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                |           | 40       | 5,31              | 4,51    | 0,27        | 63,09                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                           | 1 шт.     | 46       | 5,31              | 4,51    | 0,27        | 63,09                         |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ             |           | 50       | 0,95              | 4,45    | 3,85        | 59,50                         |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                             | 52,8      | 50       | 0,95              | 4,45    | 3,85        | 59,50                         |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО |           | 40       | 1,14              | 1,79    | 2,40        | 30,09                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ                      | 58,5      | 38       | 1,14              | 0,08    | 2,40        | 14,74                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 2         | 2        | 0,00              | 1,71    | 0,00        | 15,35                         |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                           |           | 40       | 4,81              | 3,59    | 14,07       | 108,54                        |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                               | 11,8      | 11,4     | 2,84              | 3,36    | 0,00        | 41,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ         | 28,6      | 28,6     | 2,17              | 0,23    | 14,07       | 67,04                         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                |           | 180      | 0,07              | 0,01    | 4,75        | 19,81                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ                          | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,01    | 0,01        | 0,27                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 31,2      | 31,2     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 4,8       | 4,8      | 0,00              | 0,00    | 4,85        | 18,58                         |
| ЛИМОН                                        | 4,8       | 2,9      | 0,03              | 0,00    | 0,09        | 0,96                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 155,4     | 155,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                              |           |          | 12,28             | 14,35   | 25,34       | 281,03                        |
| II Завтрак                                   |           |          |                   |         |             |                               |
| КЕФИР                                        |           | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                         |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                         | 100       | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                         |
|                                              |           |          | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                         |
| Обед                                         |           |          |                   |         |             |                               |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                     |           | 150      | 5,44              | 6,47    | 11,00       | 123,57                        |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ САЙРА БЛАНШИРОВАН.     | 24        | 24       | 4,01              | 4,77    | 0,00        | 58,97                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                    | 93,75     | 56,25    | 1,04              | 0,22    | 8,08        | 38,20                         |
| МОРКОВЬ                                      | 12,8      | 9,8      | 0,12              | 0,01    | 0,58        | 2,87                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 5,7       | 4,8      | 0,08              | 0,01    | 0,35        | 1,71                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                                | 3         | 3        | 0,19              | 0,03    | 1,96        | 8,84                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 2,3       | 2,3      | 0,02              | 1,43    | 0,03        | 12,98                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 120       | 120      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                            | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                            |           | 60       | 8,76              | 8,57    | 8,16        | 145,18                        |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ                         | 46        | 44       | 7,47              | 8,01    | 0,00        | 83,95                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ         | 11        | 11       | 0,81              | 0,09    | 5,25        | 25,01                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 14        | 14       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                          | 6         | 6        | 0,45              | 0,00    | 2,86        | 13,64                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 4         | 4        | 0,03              | 2,47    | 0,05        | 22,58                         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  |           | 120      | 4,34              | 4,97    | 27,51       | 172,10                        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                 | 40,1      | 40,1     | 4,28              | 0,50    | 27,42       | 131,47                        |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 3,9       | 3,9      | 0,03              | 2,42    | 0,05        | 22,01                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 3,3       | 3,3      | 0,03              | 2,05    | 0,04        | 18,62                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354                          |           | 30       | 0,35              | 0,76    | 1,59        | 16,80                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                         | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                     | 2,3       | 2,3      | 0,22              | 0,03    | 1,42        | 6,81                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 22,5      | 22,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ                        |           | 30       | 1,99              | 0,26    | 12,72       | 61,19                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 30        | 30       | 1,99              | 0,26    | 12,72       | 61,19                         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                       |           | 150      | 0,18              | 0,18    | 12,34       | 53,03                         |
| ЯБЛОКИ                                       | 55        | 48,4     | 0,18              | 0,18    | 4,80        | 22,07                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 129       | 129      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 8         | 8        | 0,00              | 0,00    | 7,74        | 30,96                         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                             | 0,15      | 0,15     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                         | 0,035     | 0,035    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                              |           |          | 21,06             | 21,21   | 73,32       | 571,87                        |
| Полдник                                      |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША МАННАЯ                                  |           | 130      | 3,08              | 4,07    | 13,30       | 101,94                        |
| КРУПА МАННАЯ                                 | 15        | 15       | 1,42              | 0,14    | 9,34        | 44,17                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 41,1      | 41,1     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                 | 62,1      | 62,1     | 1,63              | 1,33    | 2,65        | 29,03                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 0,00    | 1,26        | 5,03                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 4,2       | 4,2      | 0,03              | 2,60    | 0,05        | 23,71                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               |           | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ         | 20        | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   |           | 150      | 1,97              | 1,60    | 7,07        | 50,55                         |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ                             | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 4         | 4        | 0,00              | 0,00    | 3,87        | 15,48                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                 | 75        | 75       | 1,97              | 1,60    | 3,20        | 35,07                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 90        | 90       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                              |           |          | 6,57              | 5,83    | 30,21       | 199,37                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                               |           |          | 42,81             | 43,89   | 132,87      | 1 105,27                      |