

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «ЛАСТОЧКА» ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«ДС №23 «Ласточка»

Е.А. Ванюнина

Приказ № 01-04/140

от 27.08.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период
для детей от 1,5 до 3 лет**



МЕНЮ

Ясли

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180		4,77	4,44	14,28	114,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,67	3,06	5,50	63,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	10,8	10,8	1,08	0,11	7,39	34,46
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,02	1,27	0,03	11,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,66	0,16	19,08	84,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,90	2,20	12,50	81,60
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,68	2,23	4,02	46,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,38	10,43	45,93	313,80
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95		0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	45		1,00	2,28	4,91	45,09
МОРКОВЬ	45	36	0,46	0,04	2,41	12,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,10	0,01	0,59	2,94
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12,4	12,4	0,44	0,00	1,42	7,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180		2,05	4,22	10,22	87,49
СВЕКЛА	45	36	0,52	0,04	3,07	14,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,3	0,03	0,00	0,18	0,91
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,44	0,09	3,56	16,81
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,14	0,02	0,88	4,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	5,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,08	0,01	0,16	1,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

ЧЕСНОК	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		60	9,68	5,77	14,75	172,91
ГОВЯДИНА Б/К	46,2	44,2	7,72	2,57	0,00	77,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,5	10,5	0,87	0,09	10,02	44,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,2	14,2	0,42	0,35	0,62	7,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,04	2,68	0,05	24,41
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ		100	2,82	2,91	17,11	105,90
ПШЕНО	25	25	2,79	0,66	17,07	85,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,03	2,25	0,04	20,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,36	15,61	91,83	609,83
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	19,27	13,17	11,76	246,41
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	101	100	17,46	8,73	2,91	163,93
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,36	0,16	8,82	42,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,45	0,40	0,03	5,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		30	0,43	1,13	1,82	19,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,26	11,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			24,05	18,05	19,58	345,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,17	44,47	166,65	1 313,43



МЕНЮ

Ясли

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	180		5,30	4,51	16,38	126,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,67	3,06	5,50	63,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	14,4	14,4	1,61	0,18	9,49	45,96
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,02	1,27	0,03	11,56
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30		2,18	3,43	21,80	121,38
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,18	3,43	21,80	121,38
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,24	1,82	11,44	70,47
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,18	1,82	3,28	37,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,77	13,39	49,69	351,08
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45		0,62	2,66	3,66	40,98
СВЕКЛА	53,5	42,8	0,62	0,04	3,66	17,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150		1,29	1,69	10,28	61,63
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,87	0,17	7,12	33,61
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,20	0,03	2,15	9,69
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,8	1,7	0,06	0,01	0,13	0,81
ЧЕСНОК	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	60		9,63	5,69	14,89	172,74
ГОВЯДИНА Б/К	46,2	44,3	7,73	2,58	0,00	77,77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,5	10,5	0,87	0,09	10,02	44,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,31	0,25	0,46	5,27

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,04	2,68	0,05	24,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,05	0,01	0,30	1,51
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120		2,22	2,30	14,06	85,83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20,5	20,5	2,19	0,26	14,02	67,21
СОЛЬ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,03	2,04	0,04	18,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,12	0,12	14,47	60,12
ЯБЛОКИ	34,1	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,69	12,89	94,46	588,78
Полдник						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85		9,41	12,36	1,39	153,73
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,29 шт.	51,6	6,35	5,75	0,35	78,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,4	22,4	0,65	0,54	0,98	11,23
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,2	10,6	2,37	3,04	0,00	36,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,04	3,03	0,06	27,62
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,81	3,60	4,92	55,63
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,29	0,06	2,38	11,20
СВЕКЛА	15	12	0,17	0,01	1,03	4,89
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,8	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150		0,73	0,15	14,70	62,57
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150	0,73	0,15	14,70	62,57
			12,61	16,33	31,61	322,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,27	42,81	180,66	1 286,28



МЕНЮ

Ясли

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		5,22	4,51	16,74	127,38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,53	0,18	9,85	47,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,67	3,06	5,50	63,19
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,02	1,27	0,03	11,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,66	0,16	19,08	84,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,23	2,86	0,00	34,24
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,23	2,86	0,00	34,24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,43	1,82	12,61	75,96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,25	0,00	1,30	6,21
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,18	1,82	3,28	37,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,59	12,98	48,50	355,15
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70		0,28	0,28	6,86	32,90
ЯБЛОКИ	79,4	70	0,28	0,28	6,86	32,90
			0,28	0,28	6,86	32,90
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	45		0,69	0,05	6,52	29,91
МОРКОВЬ	52,5	42	0,53	0,04	2,81	14,26
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	3	0,16	0,01	1,48	6,75
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
УХА РЫБАЦКАЯ	200		5,57	1,90	10,48	82,37
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	30	27	4,16	0,23	0,00	19,64
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60		9,16	8,34	11,37	156,76
КУРИЦА ФИЛЕ	45,6	44,3	7,82	7,91	0,00	102,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11,3	11,3	0,94	0,10	10,78	47,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,40	0,33	0,59	6,77
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120		2,21	6,28	13,66	120,77

КАРТОФЕЛЬ	19,2	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
КАРТОФЕЛЬ	51,2	38,4	0,75	0,15	6,07	28,68
МОРКОВЬ	24	19,2	0,24	0,02	1,28	6,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,21	0,03	1,27	6,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17	13,6	0,23	0,01	0,62	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	14,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,12	0,12	14,47	60,12
ЯБЛОКИ	34,1	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,56	17,12	93,60	617,41
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		50	7,67	2,57	5,16	75,72
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	47,2	42,5	6,56	0,37	0,00	30,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,2	0,11	0,02	0,65	3,26
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,3	1,9	0,07	0,01	0,14	0,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	3,7	3,7	0,11	0,09	0,16	1,85
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,17	0,16	0,01	2,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,2	6,2	0,65	0,08	4,20	20,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,01	5,25	13,48	114,82
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,8	143	2,49	0,14	6,52	38,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
МОРКОВЬ	8,13	6,5	0,08	0,01	0,44	2,21
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,5	2,6	0,04	0,02	0,25	1,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,13	0,02	0,73	3,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,35	0,02	30,02	125,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	486	486	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	30	30	0,00	0,00	29,04	116,11
ЛИМОН	23,9	21	0,18	0,02	0,61	6,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	450	450	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,35	8,02	57,14	356,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,78	38,40	206,10	1 361,99



МЕНЮ

Ясли

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	180		7,96	8,51	24,91	206,68
КРУПА ОВСЯНАЯ	27,7	27,7	3,31	1,64	15,99	91,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,04	3,03	0,06	27,62
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	158,4	158,4	4,61	3,84	6,92	79,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,66	0,16	19,08	84,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3		0,32	0,00	7,50	31,85
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,29	0,00	0,61	3,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	3,98	3,5	0,03	0,00	0,11	1,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,99	12,30	51,56	356,10
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95		0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45		0,41	2,28	1,22	27,93
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	72,8	40,1	0,31	0,04	0,66	5,05
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180		1,31	4,14	8,55	77,01
СВЕКЛА	36	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	19,2	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	5,66
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,4	1,4	0,05	0,01	0,11	0,67
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	70		8,98	3,49	7,85	108,08
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	52,9	43,9	7,62	1,57	0,00	54,08
КРУПА РИСОВАЯ	8,9	8,9	0,60	0,09	6,39	28,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5	0,24	0,04	1,40	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0,02	1,34	0,03	12,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,40	0,36	0,02	4,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,8	0,10	0,09	0,01	1,22
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100		2,83	2,78	16,52	102,25
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25	25	2,79	0,32	16,47	79,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,04	2,46	0,05	22,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150		0,09	0,03	11,43	47,63
КЛЮКВА	15,3	15	0,08	0,03	0,54	4,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5	139,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,7	6,7	0,01	0,00	5,08	20,34
			17,43	13,15	82,67	530,38
Полдник						
БУЛОЧКА ХАРЬКОВСКАЯ	100		7,66	9,12	53,84	328,83
БУЛОЧКА ХАРЬКОВСКАЯ	100	100	7,66	9,12	53,84	328,83
РЯЖЕНКА	150		4,50	1,50	6,30	60,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,35	3,75	6,30	81,00
			12,16	10,62	60,14	388,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,96	36,45	203,68	1 319,96



МЕНЮ

Ясли

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180		5,45	4,80	14,86	123,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,67	3,06	5,50	63,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	14,4	14,4	1,76	0,47	7,97	43,02
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,02	1,27	0,03	11,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,66	0,16	19,08	84,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,07	2,47	12,20	82,88
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,40	0,25	0,16	4,76
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,67	2,22	4,01	45,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,23	11,06	46,21	323,64
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45		0,68	2,27	4,15	40,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,4	35,5	0,62	0,04	1,62	9,64
МОРКОВЬ	5,63	4,5	0,06	0,00	0,30	1,53
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180		4,21	3,88	13,74	106,97
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,5	14,4	3,21	0,22	6,72	41,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,08	0,01	0,16	1,00
ЧЕСНОК	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		17,10	7,87	16,94	252,74

ГОВЯДИНА Б/К	89,3	85,6	14,95	4,99	0,00	150,29
КАРТОФЕЛЬ	136,53	102,4	1,99	0,40	16,19	76,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,8	0,12	0,02	0,70	3,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,04	2,46	0,05	22,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,12	0,12	14,47	60,12
ЯБЛОКИ	34,1	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,92	14,57	86,40	627,44
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	17,64	11,91	17,08	249,50
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	93	92	16,06	8,03	2,68	150,82
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,60	0,06	4,11	19,15
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6	0,00	0,00	7,35	29,41
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,4	0,42	0,38	0,02	5,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,59	3,82	6,88	78,99
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158,3	157,5	4,59	3,82	6,88	78,99
			24,33	18,20	40,26	421,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,68	44,03	177,77	1 396,19



МЕНЮ

Ясли

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180		5,09	4,51	16,03	123,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,67	3,06	5,50	63,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	14,4	14,4	1,40	0,18	9,14	43,72
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,02	1,27	0,03	11,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,66	0,16	19,08	84,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150		0,11	0,01	8,32	34,76
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
ЛИМОН	6,6	5,8	0,05	0,01	0,16	1,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,91	8,31	43,50	276,22
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	54,55	30	0,24	0,03	0,51	3,90
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180		1,77	4,30	12,12	94,62
КАРТОФЕЛЬ	72	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,6	0,32	0,04	2,34	11,00
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,05	0,01	0,29	1,44
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19,6	10,8	0,09	0,01	0,17	1,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,08	0,01	0,16	1,00
ЧЕСНОК	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	5,66
СОЛЬ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/60		10,24	8,26	14,13	196,58
ГОВЯДИНА Б/К	47,8	45,8	7,99	2,67	0,00	80,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,75	0,08	8,58	38,00