

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



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на летне-осенний 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		5	1,12	1,44	0,00	17,12
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	5	1,12	1,44	0,00	17,12
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,24	4,37	7,86	90,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,24	4,37	7,86	90,27
			12,84	14,04	41,29	339,59
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ		100	0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
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	4,25	3,88	13,91	107,83
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	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,08	0,01	0,16	1,00
ЧЕСНОК	0,7	0,6	0,04	0,00	0,17	0,86
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	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
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	3,04	3,52	16,36	110,02
КАРТОФЕЛЬ	76	57	1,11	0,22	9,01	42,57
МОРКОВЬ	41,25	33	0,42	0,03	2,21	11,20
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,4	24,6	0,43	0,02	1,13	6,68
КАРТОФЕЛЬ	21,6	16,2	0,31	0,06	2,56	12,10
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	24,9	16,2	0,49	0,03	1,02	6,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	0,24	0,20	0,37	4,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,04	2,96	0,06	26,97
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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	11,62	46,44
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,46	15,87	97,89	644,81
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
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		150	0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	170,5	150	0,60	0,60	14,70	70,50
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
			22,08	16,25	51,08	444,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,87	46,26	200,06	1 470,90

Ясли

ДЕНЬ 2

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	27,13	215,59
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	4,3	4,3	0,00	0,00	4,16	16,65
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 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
			11,91	14,12	57,72	403,63
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45		0,33	2,66	1,04	29,35
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,4	42,8	0,33	0,04	1,04	5,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180		1,76	2,09	12,38	75,47
КАРТОФЕЛЬ	72	54	1,05	0,21	8,54	40,33
ПШЕНО	3,6	3,6	0,40	0,10	2,45	12,29
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	3,6	3,6	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	0,7	0,6	0,04	0,00	0,17	0,86
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60		9,07	11,93	2,08	151,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,36	0,30	0,53	6,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,02	1,47	0,03	13,48
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА ФИЛЕ	42,8	41,5	7,32	7,41	0,00	95,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,2	1,13	1,03	0,06	14,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,02	1,69	0,03	15,41
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	2,02	6,26	12,02	113,37
КАБАЧКИ	21,5	14,4	0,09	0,04	0,64	3,36
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	26,2	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	17,37	71,73
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	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,11	23,49	81,99	609,08
Полдник						
ОМЛЕТ С СЫРОМ		100	11,52	18,73	1,68	220,46
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,64 шт.	65,4	8,06	7,29	0,45	99,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,7	24,7	0,72	0,60	1,08	12,39
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,4	11,8	2,63	3,38	0,00	40,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,05	3,31	0,07	30,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0,06	4,15	0,08	37,89
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ		45	0,50	2,70	2,05	35,43
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ	38,1	32,4	0,35	0,06	1,19	7,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,9	0,15	0,02	0,86	4,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ЧАЙ С САХАРОМ		150/8	0,06	0,00	8,16	32,85
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,07	21,69	24,61	349,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,58	59,40	174,12	1 404,35



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)	3		0,03	2,18	0,04	19,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,03	2,18	0,04	19,86
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5		1,12	1,44	0,00	17,12
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	5	1,12	1,44	0,00	17,12
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
			10,46	10,11	48,47	324,79
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	45		0,47	1,95	3,20	32,33
КАБАЧКИ	73,2	49,1	0,28	0,15	2,19	11,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5	0,05	0,01	0,34	1,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,02	1,13	0,02	10,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,12	0,66	0,16	7,07
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
УХА РЫБАЦКАЯ	180		5,02	1,72	9,45	74,15
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	27	24,3	3,74	0,21	0,00	17,68
КАРТОФЕЛЬ	72	54	1,05	0,21	8,54	40,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,02	1,27	0,03	11,56
СОЛЬ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,08	0,01	0,16	1,00
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

КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		100	5,84	3,21	26,39	157,62
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	47,6	47,6	5,82	1,52	26,36	142,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,02	1,69	0,03	15,41
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	17,37	71,73
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	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,42	15,77	104,88	660,07
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,18	5,25	13,57	116,07
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
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,4	4,4	0,16	0,00	0,50	2,81
МОРКОВЬ	8,75	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,4	2,6	0,04	0,02	0,25	1,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,13	0,02	0,77	3,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		70	10,76	3,63	7,31	106,86
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	66,11	59,5	9,18	0,52	0,00	43,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,3	2,7	0,10	0,01	0,20	1,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	0,16	0,13	0,23	2,66
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,24	0,22	0,01	3,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	0,92	0,11	5,97	28,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
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
			15,61	9,08	59,38	388,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,98	35,06	222,53	1 415,49

ДЕНЬ 4

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
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 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
			9,25	10,12	46,97	314,17
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,22	2,30	16,13	94,38
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,85	0,10	5,47	26,23
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120		13,14	14,63	20,30	265,41
КУРИЦА ФИЛЕ	64,2	62,3	11,00	11,12	0,00	143,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,05	3,24	0,06	29,54
МОРКОВЬ	9,25	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,07	0,01	0,41	2,03
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4	4	0,14	0,00	0,46	2,56
КРУПА РИСОВАЯ	26,3	26,3	1,78	0,25	18,88	84,95

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	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150		0,09	0,03	20,14	82,46
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	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,7	6,7	0,01	0,00	5,08	20,34
			20,22	20,09	99,45	660,91
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:			42,12	40,93	216,36	1 405,62