

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,4	7,3	19,1	164,8
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150		0,1		4,1	16,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			4,9		43,6
			7,0	12,3	32,9	271,1
II Завтрак						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40		0,7	3,3	2,8	43,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150		4,1	1,8	12,4	81,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100		2,2	4,5	13,2	101,7
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70		8,0	18,3	4,8	215,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10		0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
			18,4	28,4	61,0	571,5
Полдник						
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	150		5,1	6,7	21,1	166,7
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ПРОТЕРТЫХ	150		0,2	0,1	2,6	12,9
ПИРОГ С МЯСОМ	90		10,4	16,2	30,3	308,6
			17,2	23,1	63,7	534,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,0	64,2	167,4	1 423,8

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ		150	6,5	8,4	23,3	195,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
СЫР		10	2,3	3,0		36,4
			13,8	20,2	44,1	415,9
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	1,9	3,3	33,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ		150	3,3	7,2	7,5	107,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ		150	9,2	19,6	15,7	277,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			16,5	29,2	54,3	546,6
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ		110	15,5	11,8	12,7	219,1
СОУС МОЛОЧНО-СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,7	7,5	64,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,9	4,3	10,9	97,9
			21,9	18,9	41,1	429,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	68,4	149,6	1 434,5

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	6,3	8,1	24,5	195,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,7	11,7	95,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
			11,3	16,9	46,2	383,4
II Завтрак						
ФРУКТ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		4,4	20,8
БОРЩ НА КУРИН/БУЛ. СО СМЕТАНОЙ		150	1,8	1,9	8,5	59,0
МАКАРОНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		85	2,8	3,5	17,8	114,3
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ		70	8,5	9,7	4,5	139,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			17,0	15,6	64,0	465,5
Полдник						
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		140	11,8	9,3	2,5	139,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	3,5	3,7	12,5	98,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		20	0,2		16,0	65,2
			17,0	13,1	41,0	350,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,8	46,1	172,2	1 295,4

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						
КАША "РЯБЧИК"		150	6,5	8,4	23,4	194,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,7	10,8	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
			11,5	17,2	44,2	378,7
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ		150	4,1	4,8	9,0	95,5
ОВОЩНОЕ РАГУ		80	2,4	4,5	10,8	94,8
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70	7,8	17,5	4,4	205,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			17,7	27,3	52,0	524,7
Полдник						
ВИНЕГРЕТ		85	1,8	4,1	8,6	79,5
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ		130	16,0	11,4	16,4	232,9
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		30	0,2	0,1	2,7	13,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	3,5	3,7	9,6	86,8
			23,0	19,4	47,3	459,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	64,0	153,6	1 406,3

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		150	6,7	9,1	23,8	204,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
			11,7	17,9	44,6	388,0
II Завтрак						
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		40	0,6	1,9	3,4	33,8
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		150	1,5	2,5	9,4	66,9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ		110	7,7	19,2	13,9	259,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			13,2	24,1	54,5	488,5
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,4	2,0	3,1	32,6
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ		100	10,1	4,2	11,5	124,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		20	0,8	2,7	4,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,9	4,3	10,9	97,9
			16,7	13,3	40,2	347,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,0	55,7	149,1	1 271,3

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	6,3	8,1	24,5	195,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ		150	0,1		5,1	20,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
			7,9	13,2	39,6	308,5
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		40	0,6	1,9	3,4	33,8
СУП ПОЛЕВОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		150	3,3	7,1	9,4	118,5
МАКАРОНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		80	2,6	3,3	16,8	107,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		70	7,8	15,7	4,4	190,2
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,5	1,9	2,4	28,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			18,2	30,4	64,2	607,7
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		25	0,2		0,4	3,3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,9	4,6	18,0	125,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,9	4,3	9,9	94,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	4,7	6,0	28,4	184,8
			18,1	19,5	67,0	515,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,7	63,2	180,9	1 474,4

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ		150	5,7	8,1	24,1	191,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,7	10,8	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
СЫР		10	2,3	3,0		36,4
			13,0	19,9	44,9	412,2
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СВЕКЛА ДОЛЬКА		40	0,6	2,3	3,2	36,5
СУП "ПОЛЬСКИЙ" С МЯСОМ		150	4,2	7,7	7,6	116,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		80	1,8	3,7	5,4	63,2
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ		80	9,6	18,6	3,2	218,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			19,6	32,8	47,2	563,2
Полдник						
ТВОРОЖНИКИ		90	15,2	9,2	13,0	197,7
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		30	0,2	0,1	2,7	13,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	3,5	3,7	9,6	86,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
			20,4	13,1	35,3	345,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,5	65,9	137,5	1 363,6

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	6,7	8,6	20,8	187,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,7	10,8	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
			11,7	17,4	41,6	371,1
II Завтрак						
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		4,4	20,8
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		150	1,9	2,5	9,5	72,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		75	2,0	4,1	12,0	92,9
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ		70	13,2	14,0	1,4	183,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			21,0	21,1	55,1	498,2
Полдник						
РЫБНЫЕ ЁЖИКИ		110	12,8	1,3	11,3	107,5
СОУС ТОМАТНЫЙ		20	0,6	1,0	3,0	23,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	3,5	3,7	9,6	86,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
			18,4	6,1	33,9	265,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,5	45,0	140,4	1 181,3

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		150	6,1	8,3	23,7	193,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,7	10,8	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
			11,1	17,1	44,5	377,7
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0,7	3,3	2,8	43,8
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ		150	3,2	3,8	7,4	78,2
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ		150	8,6	19,7	10,4	253,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			15,9	27,3	48,4	504,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ		120	12,3	10,1	13,4	193,7
СОУС МОЛОЧНО-СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,7	7,5	64,6
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,9	4,3	10,9	97,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
			18,7	17,2	41,8	403,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,2	61,7	144,8	1 328,7

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ		150	6,5	8,2	22,8	191,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,7	10,8	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6		5,0		44,9
			11,5	17,0	43,6	375,0
II Завтрак						
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		40	0,5	2,0	3,0	32,8
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ		150	2,7	3,3	6,7	71,1
РИС ОТВАРНОЙ		80	1,9	2,7	20,6	114,4
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	7,3	16,6	3,0	194,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			15,8	25,1	61,1	541,2
Полдник						
ОМЛЕТ		100	5,3	7,8	2,9	104,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ЧАЙ СЛАДКИЙ		150	0,1		4,2	17,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		20	0,3	1,8	12,8	69,8
			7,2	9,7	29,9	238,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,9	52,2	144,4	1 201,6