|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,1 | 8,1 | 33,9 | 237,1 |
|  КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 38,7 | 38,7 | 4,4 | 0,5 | 25,5 | 123,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 64,5 | 64,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 98,1 | 98,1 | 2,7 | 2,4 | 4,6 | 51,4 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 3,8 | 15,1 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,5 | 6,5 | 0 | 5,2 | 0,1 | 47,1 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
|  | **11,1** | **9,7** | **75,8** | **432,9** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** |
| **Обед** |
| БОРЩ | 250 | 1,5 | 4,1 | 9,7 | 82,7 |
|  СВЕКЛА | 50 | 40 | 0,6 | 0 | 3,4 | 16,3 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 38 | 30 | 0,5 | 0 | 1,4 | 8,1 |
|  МОРКОВЬ | 13 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 150 | 1,9 | 2,4 | 26,7 | 137,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 26,26 | 26 | 1,7 | 0,3 | 18,6 | 84,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 17 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ЯБЛОКИ | 48,86 | 43 | 0,2 | 0,2 | 4,2 | 20,2 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ХЛЕБ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **7,2** | **7,1** | **74,7** | **392,0** |
| **Полдник** |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 40 | 2,2 | 8,8 | 15,0 | 148,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 211 | 210 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,0 |
|  | **8,3** | **14,1** | **25,1** | **261,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **27,2** | **31,0** | **207,3** | **1 217,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ | 200 | 6,1 | 5,5 | 27,6 | 184,3 |
|  КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 50,3 | 49,8 | 6,1 | 1,6 | 27,5 | 148,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 156,1 | 156,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 19,5 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,6 | 3,1 | 15,1 | 85,5 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
|  САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 | 0 | 0 | 6,5 | 25,9 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 102,2 | 102,2 | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 53,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 66,7 | 66,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **13,5** | **10,1** | **68,4** | **400,8** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** |
| **Обед** |
| СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ | 250 | 9,3 | 3,4 | 16,5 | 133,7 |
|  РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫАТЛАНТИЧ. | 40 | 40 | 7,2 | 0 | 0 | 28,6 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 100 | 70 | 1,4 | 0,3 | 11,1 | 52,3 |
|  МОРКОВЬ | 20,65 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,53 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 5,05 | 5 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 16,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,75 | 3,75 | 0 | 3 | 0 | 27,3 |
|  ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 2,19 | 1,75 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МЯСО, ТУШЕНОЕ | 50 | 21,9 | 22,0 |  | 285,0 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 85,56 | 77 | 14,3 | 12,3 | 0 | 167,9 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 43,2 | 7,7 | 7,7 | 0 | 99,7 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СМАСЛОМ | 155 | 3,8 | 4,5 | 24,0 | 151,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,8 | 0,5 | 24 | 114,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ХЛЕБ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **36,9** | **30,2** | **66,1** | **680,7** |
| **Полдник** |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОСГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 40 | 1,9 | 5,2 | 23,1 | 144,6 |
|  ДЖЕМ | 20,2 | 20 | 0,1 | 0 | 14,6 | 56,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,5 | 38,1 |
|  МОЛОКО СГУЩЕННОЕ СТЕРИЛИЗ. 7,8%ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,6 | 0,8 | 1 | 13,4 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 93,3 |
|  КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,5 |
|  САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **4,7** | **7,4** | **38,5** | **237,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **55,7** | **47,8** | **204,7** | **1 450,4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 205 | 6,6 | 7,8 | 28,6 | 210,6 |
|  ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 44 | 44 | 5,2 | 2,6 | 26,4 | 150,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 46 | 46 | 1,3 | 1,2 | 2,1 | 24,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
|  | **10,6** | **9,4** | **70,5** | **406,4** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** |
| **Обед** |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 2,5 | 2,9 | 19,4 | 113,6 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 150,67 | 113 | 2,2 | 0,5 | 17,8 | 84,4 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 55 | 8,5 | 9,7 | 1,9 | 128,3 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 52,78 | 38 | 6,7 | 6,8 | 0 | 87,7 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 11,3 | 11,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,9 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,3 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,5 | 4,2 | 17,1 | 116,5 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 146,57 | 102,6 | 2 | 0,4 | 16,2 | 76,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 18 | 18 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 9,4 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 3,4 | 0 | 30,5 |
| ХЛЕБ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **15,4** | **17,1** | **64,0** | **469,4** |
| **Полдник** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
| 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 |
|  | **2,5** | **3,0** | **38,5** | **189,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **29,1** | **29,6** | **204,7** | **1 196,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ | 205 | 5,2 | 5,2 | 31,5 | 193,3 |
|  ПШЕНО | 46,46 | 46 | 5,1 | 1,2 | 31,4 | 157,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 19 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
|  | **9,2** | **6,8** | **73,4** | **389,1** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** |
| **Обед** |
| БОРЩ С КУРИЦЕЙ | 250 | 5,5 | 8,8 | 9,7 | 140,6 |
|  СВЕКЛА | 51,61 | 40 | 0,6 | 0 | 3,4 | 16,3 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,4 | 8,1 |
|  МОРКОВЬ | 16,13 | 12,5 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,3 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 7,5 | 7,5 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
|  САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 2,4 | 9,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 130 | 17,8 | 12,4 | 22,2 | 276,6 |
|  ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 92 | 92 | 16,1 | 8,1 | 2,7 | 150,8 |
|  КРУПА МАННАЯ | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,1 |
|  САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
|  СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4 | 4 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8,0 |
|  ЯБЛОКИ | 7,7 | 6,8 | 0 | 0 | 0,7 | 3,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 3,7 | 14,7 |
|  КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0,7 | 2,7 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 |
|  КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
|  САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **27,0** | **21,8** | **83,1** | **642,4** |
| **Полдник** |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 |
|  ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 30 | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 211 | 210 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,0 |
|  | **6,9** | **6,3** | **33,3** | **219,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **43,7** | **35,0** | **221,5** | **1 381,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,9 | 8,0 | 26,7 | 202,5 |
|  КРУПА МАННАЯ | 29,7 | 29,7 | 3 | 0,3 | 20,4 | 94,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 64,5 | 64,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 98,1 | 98,1 | 2,7 | 2,4 | 4,6 | 51,4 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 3,8 | 15,1 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,5 | 6,5 | 0 | 5,2 | 0,1 | 47,1 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
|  | **9,9** | **9,6** | **68,6** | **398,3** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** |
| **Обед** |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,2 | 118,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 100 | 75 | 1,5 | 0,3 | 11,8 | 56,1 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,8 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | 50 | 11,8 | 10,6 | 2,2 | 151,0 |
|  РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 71 | 60 | 11,9 | 3,8 | 0 | 81,5 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 5,9 | 38,5 | 222,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 54,09 | 53,55 | 3,6 | 0,5 | 38,4 | 173,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,75 | 6,75 | 0 | 5,4 | 0,1 | 49,0 |
| ХЛЕБ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **20,2** | **19,7** | **86,5** | **602,0** |
| **Полдник** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 6,5 | 3,6 | 61,5 | 300,6 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 54,6 | 54,6 | 5,7 | 0,7 | 37,1 | 176,9 |
|  САХАР ПЕСОК | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | 0 | 19,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 2,82 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,3 |
|  ДРОЖЖИ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ДЖЕМ | 30 | 30 | 0,2 | 0 | 21,2 | 82,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 2,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,01 шт. | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
|  | **6,7** | **3,7** | **76,5** | **360,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **37,4** | **33,1** | **263,3** | **1 491,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 8,4 | 10,4 | 24,0 | 223,8 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,8 | 0,5 | 24 | 114,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  СЫР РОССИЙСКИЙ | 20,62 | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 | 0,5 | 2,1 | 2,9 | 32,7 |
|  КАБАЧКИ | 60,16 | 45,12 | 0,3 | 0,1 | 2 | 10,5 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,71 | 4,8 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
|  ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 4,4 | 4,4 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
|  | **12,9** | **14,1** | **68,8** | **452,3** |
| **II Завтрак** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **0,2** | **0,1** | **15,0** | **60,0** |
| **Обед** |
| СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ | 250/25 | 10,2 | 9,8 | 18,3 | 202,1 |
|  ПШЕНО | 25 | 25 | 2,8 | 0,7 | 17,1 | 85,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 18 | 15 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 44,44 | 40 | 7,2 | 6,2 | 0 | 84,6 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОЛАДЬИ ДРОЖЖЕВЫЕ | 75 | 5,4 | 9,0 | 29,5 | 221,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 39,9 | 39,9 | 4,2 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 39,9 | 39,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ДРОЖЖИ | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,9 |
|  САХАР ПЕСОК | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | 1,4 | 5,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,75 | 3,75 | 0 | 3,6 | 0 | 32,7 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,69 | 4,69 | 0 | 3,8 | 0 | 34,0 |
| ХЛЕБ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,3 | 31,7 | 141,3 |
|  ЯБЛОКИ | 15 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,1 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 233 | 233 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ШИПОВНИК СУХОЙ | 15 | 15 | 0,5 | 0,2 | 7 | 41,3 |
|  | **19,8** | **19,6** | **102,8** | **676,6** |
| **Полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 65 | 6,2 | 11,9 | 1,1 | 136,3 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,14 шт. | 45,89 | 5,6 | 5,1 | 0,3 | 69,8 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 16 | 16 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,3 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
|  КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 11,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
|  | **12,9** | **15,9** | **51,6** | **401,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **45,8** | **49,7** | **238,2** | **1 590,2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ | 205 | 5,6 | 5,7 | 30,2 | 194,5 |
|  КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 44,44 | 44 | 4,3 | 0,6 | 27,9 | 133,6 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 47 | 47 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 113 | 113 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
|  | **9,6** | **7,3** | **72,1** | **390,3** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** |
| **Обед** |
| СУП РАССОЛЬНИК | 250 | 6,4 | 6,8 | 19,6 | 165,3 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 150,67 | 113 | 2,2 | 0,5 | 17,8 | 84,4 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 17,9 | 13,7 | 27,7 | 306,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 101,39 | 73 | 12,9 | 13 | 0 | 168,5 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 8 | 8 | 0 | 7,8 | 0 | 69,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 35 | 35 | 2,4 | 0,4 | 25,1 | 113,1 |
| ХЛЕБ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **26,2** | **20,8** | **72,9** | **582,3** |
| **Полдник** |
| ГРЕНКИ | 10 | 1,1 | 0,1 | 7,9 | 37,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 19 | 16 | 1,2 | 0,5 | 8 | 40,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,4 | 93,3 |
|  КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,5 |
|  САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **3,9** | **2,3** | **23,3** | **130,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,3** | **30,5** | **200,0** | **1 233,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 205 | 6,6 | 7,8 | 28,6 | 210,6 |
|  ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 44 | 44 | 5,2 | 2,6 | 26,4 | 150,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 46 | 46 | 1,3 | 1,2 | 2,1 | 24,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **10,6** | **9,4** | **69,3** | **401,6** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 1,7 | 0,7 | 38,9 | 199,7 |
|  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 |
|  ШИПОВНИК СУХОЙ | 50 | 50 | 1,6 | 0,7 | 23,5 | 137,7 |
|  | **1,7** | **0,7** | **38,9** | **199,7** |
| **Обед** |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 6,6 | 6,7 | 20,2 | 167,8 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 100 | 75 | 1,5 | 0,3 | 11,8 | 56,1 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,8 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
| БЛИНЫ С САХАРОМ | 150 | 10,9 | 28,2 | 43,6 | 494,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 43 | 43 | 4,5 | 0,6 | 29,2 | 139,3 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 33 | 33 | 0,9 | 5 | 1,2 | 68,0 |
|  КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,7 | 0,6 | 1 | 13,3 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,6 шт. | 24,15 | 3 | 2,7 | 0,2 | 36,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,7 | 6,7 | 0 | 5,3 | 0,1 | 48,6 |
|  САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  НАТРИЙ ДВУУГЛЕКИСЛЫЙ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 3,2 | 0 | 28,8 |
|  МЕД ПЧЕЛИНЫЙ | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 8 | 32,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 22,7 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| ХЛЕБ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **21,3** | **35,5** | **102,1** | **834,0** |
| **Полдник** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ПЛЮШКА | 100 | 6,5 | 3,6 | 61,5 | 300,6 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 54,6 | 54,6 | 5,7 | 0,7 | 37,1 | 176,9 |
|  САХАР ПЕСОК | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | 0 | 19,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 2,82 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,3 |
|  ДРОЖЖИ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ДЖЕМ | 30 | 30 | 0,2 | 0 | 21,2 | 82,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 2,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,01 шт. | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
|  | **6,7** | **3,7** | **76,5** | **360,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,3** | **49,3** | **286,8** | **1 795,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179,0 |
|  КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 30 | 30 | 3,4 | 0,4 | 19,8 | 95,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 76 | 76 | 2,1 | 1,8 | 3,5 | 39,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **9,6** | **8,0** | **65,5** | **370,0** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ КУРИЦЫ | 250 | 13,9 | 15,3 | 8,5 | 227,6 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 13,6 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 40 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 60 | 45 | 8,4 | 7,2 | 0 | 98,1 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ | 120 | 19,3 | 13,3 | 25,9 | 301,4 |
|  ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 17,5 | 8,7 | 2,9 | 163,9 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 12 | 12 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38,9 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
|  ВАРЕНЬЕ | 20 | 20 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 57,6 |
| ХЛЕБ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **37,0** | **29,2** | **72,7** | **701,2** |
| **Полдник** |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
|  КАКАО-ПОРОШОК | 4 | 4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 11,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
|  | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **50,1** | **39,8** | **194,7** | **1 336,2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *СП "Детский сад Умка" ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево* |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ст.воспитатель |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Алексеева О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ | 210 | 7,2 | 10,5 | 40,0 | 284,2 |
|  ПШЕНО | 45,15 | 44,7 | 4,9 | 1,2 | 30,6 | 152,6 |
|  ТЫКВА СВЕЖАЯ | 102,57 | 71,8 | 0,7 | 0,1 | 3,2 | 16,5 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 51,5 | 51,5 | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 27,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 51,5 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
| БАТОН | 30 | 1,2 | 0,5 | 16,0 | 71,9 |
|  ДЖЕМ | 11 | 11 | 0,1 | 0 | 8 | 31,2 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16 | 16 | 1,2 | 0,5 | 8 | 40,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,5 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,1 | 145,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 16,1 | 16,1 | 0 | 0 | 15,6 | 62,3 |
|  | **8,6** | **11,1** | **72,2** | **420,9** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 1,0 | 0,4 | 25,7 | 129,1 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
|  ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152,25 | 152,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ШИПОВНИК СУХОЙ | 30 | 30 | 1 | 0,4 | 14,1 | 82,6 |
|  | **1,0** | **0,4** | **25,7** | **129,1** |
| **Обед** |
| СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ | 250 | 2,0 | 4,3 | 11,8 | 94,2 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,4 | 0 | 0,9 | 5,4 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 66,67 | 50 | 1 | 0,2 | 8 | 37,3 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 12 | 8 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СВЕКЛА | 15 | 11,25 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ | 60/30 | 17,8 | 24,1 | 10,5 | 329,4 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 42,22 | 38 | 7,1 | 6,1 | 0 | 82,8 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 8 | 8 | 0,6 | 0,2 | 4 | 20,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24 | 20 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
|  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 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 50,4 | 8,9 | 9 | 0 | 116,4 |
| ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ С МАСЛОМ | 155 | 3,8 | 4,5 | 24,0 | 151,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,8 | 0,5 | 24 | 114,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ХЛЕБ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **27,4** | **33,5** | **84,6** | **746,8** |
| **Полдник** |
| ПИРОГ С КОНФИТЮРОМ | 100 | 6,5 | 3,6 | 61,5 | 300,6 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 54,6 | 54,6 | 5,7 | 0,7 | 37,1 | 176,9 |
|  САХАР ПЕСОК | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | 0 | 19,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 2,82 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,3 |
|  ДРОЖЖИ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ДЖЕМ | 30 | 30 | 0,2 | 0 | 21,2 | 82,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 2,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,01 шт. | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **6,7** | **3,7** | **76,5** | **360,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **43,7** | **48,7** | **259,0** | **1 657,4** |

.