|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** |
| 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 |
| 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 | 57,7 | 57,7 | 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 |
|  | **8,3** | **8,2** | **68,8** | **379,5** |
| **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** |
| ЩИ | 250 | 1,9 | 4,2 | 6,9 | 73,2 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 88 | 70 | 1,3 | 0,1 | 3,2 | 19,0 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ФАСОЛЬ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 125/5 | 2,9 | 7,5 | 27,3 | 189,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 29 | 29 | 1,9 | 0,3 | 20,9 | 93,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 105 | 105 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3 | 3 | 0,4 | 0 | 1,7 | 8,7 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6,0 |
|  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 |
| 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 |
|  | **9,0** | **12,3** | **89,2** | **505,4** |
| **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:** | **25,8** | **34,7** | **198,1** | **1 206,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 | 205 | 6,3 | 5,6 | 28,3 | 188,7 |
|  КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 51,52 | 51 | 6,2 | 1,6 | 28,2 | 152,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,2 | 3,6 | 7,0 | 78,6 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| 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 | 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 |
|  | **14,5** | **10,8** | **76,0** | **458,3** |
| **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 | 3,7 | 2,8 | 19,6 | 119,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 100 | 75 | 1,5 | 0,3 | 11,8 | 56,1 |
|  КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 10 | 10 | 0,9 | 0,1 | 6,5 | 30,6 |
|  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 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 60 | 7,8 | 9,2 | 7,2 | 142,9 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 42,22 | 38 | 6,9 | 5,9 | 0 | 80,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 5,05 | 5 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 16,2 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,1 | 11 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 170,67 | 128 | 2,5 | 0,5 | 20,3 | 95,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 24 | 23 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 12,0 |
|  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 |
| 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 |
|  | **18,8** | **18,0** | **102,1** | **646,1** |
| **Полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 8,1 | 14,5 | 1,6 | 168,7 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,49 шт. | 59,97 | 7,4 | 6,7 | 0,4 | 91,4 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23 | 23 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 12,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
|  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 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 |
|  КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,6 |
|  САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **15,5** | **19,0** | **42,3** | **401,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **49,0** | **47,9** | **235,4** | **1 566,0** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 | 57,7 | 57,7 | 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** |
| РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ | 250 | 15,4 | 15,7 | 19,8 | 282,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 100 | 75 | 1,5 | 0,3 | 11,8 | 56,1 |
|  КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 10 | 10 | 0,9 | 0,1 | 6,5 | 30,6 |
|  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 | 100 | 72 | 12,7 | 12,8 | 0 | 166,3 |
| БЛИНЧИКИ | 105 | 5,4 | 5,5 | 30,7 | 193,6 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 41,6 | 41,6 | 4,4 | 0,5 | 28,2 | 134,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 104 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,21 шт. | 8,45 | 1,1 | 1 | 0,1 | 12,9 |
|  САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 2,4 | 9,7 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 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 |
|  | **24,6** | **21,8** | **88,8** | **647,8** |
| **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 | 57,7 | 57,7 | 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 |
| ПЛЮШКА | 50 | 3,8 | 2,0 | 24,9 | 132,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,4 | 97,2 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 3,8 | 15,1 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,4 | 1,4 | 0 | 1,2 | 0 | 10,2 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,42 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
|  БЕЛОК МОЛОЧНЫЙ ПИЩЕВОЙ | 13,27 | 13,27 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
|  ВАНИЛИН | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,35 | 0,35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1,21 | 0,2 | 0,1 | 0 | 1,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 11,8 | 11,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **4,0** | **2,1** | **41,1** | **196,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **39,8** | **33,4** | **232,1** | **1 382,0** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 8,3 | 8,3 | 40,0 | 267,0 |
|  КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 49 | 49 | 5,4 | 0,6 | 32,3 | 156,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 61,9 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92,9 | 92,9 | 2,6 | 2,2 | 4,4 | 48,7 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 1,8 | 7,4 |
|  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 | 57,7 | 57,7 | 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 |
|  | **12,3** | **9,9** | **81,9** | **462,8** |
| **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** |
| БОРЩ С КУРИЦЕЙ | 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 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 180 | 28,9 | 19,9 | 38,9 | 452,1 |
|  ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 26,2 | 13,1 | 4,4 | 245,9 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 18 | 18 | 1,8 | 0,2 | 12,2 | 58,3 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,15 шт. | 6 | 0,8 | 0,7 | 0 | 9,1 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
|  ВАРЕНЬЕ | 30 | 30 | 0,1 | 0,1 | 22,3 | 86,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 28,2 | 112,8 |
|  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 |
|  | **32,1** | **24,2** | **87,4** | **698,6** |
| **Полдник** |
| 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 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,1 | 4,4 | 8,4 | 94,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
|  | **8,9** | **5,9** | **34,1** | **225,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **53,5** | **40,1** | **218,4** | **1 446,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 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 | 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 |
|  | **12,6** | **9,8** | **72,3** | **409,8** |
| **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 ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 2,5 | 6,5 | 1,0 | 72,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 250 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МУКА ГРЕЧНЕВАЯ | 13 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20 | 14,4 | 2,5 | 2,5 | 0 | 33,3 |
| КУРИЦА ТУШЕНАЯ | 50 | 4,7 | 4,6 | 5,4 | 83,2 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3,5 | 3,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 7,2 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10,4 | 10,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30,5 | 21,9 | 3,9 | 3,9 | 0 | 50,5 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 30,6 | 21,4 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 16,5 |
|  МОРКОВЬ | 11,5 | 8,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
|  ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 2,1 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,7 | 0,5 | 23,9 | 114,8 |
|  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 |
| 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 |
|  | **12,8** | **11,9** | **55,9** | **381,0** |
| **Полдник** |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/6/7 | 0,1 |  | 6,7 | 28,7 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
|  ЛИМОН | 8,5 | 7,7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,6 |
|  САХАР ПЕСОК | 6,6 | 6,6 | 0 | 0 | 6,4 | 25,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 196,1 | 196,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **6,6** | **3,6** | **68,2** | **329,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **32,6** | **25,4** | **228,1** | **1 251,1** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 153,4 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| 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 |
|  | **10,2** | **15,9** | **31,2** | **309,7** |
| **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 | 8,8 | 10,7 | 15,3 | 193,1 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 65,6 |
|  МОРКОВЬ | 13 | 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 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| ОЛАДЬИ ДРОЖЖЕВЫЕ | 125 | 5,5 | 10,7 | 34,4 | 255,8 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 48,1 | 48,1 | 5 | 0,6 | 32,6 | 155,9 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,42 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,1 | 48,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ДРОЖЖИ | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0 | 1,1 |
|  САХАР ПЕСОК | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,6 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
|  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 |
|  | **18,1** | **22,0** | **88,0** | **621,1** |
| **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 | 180 | 5,1 | 4,4 | 8,4 | 94,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
|  | **7,3** | **13,2** | **23,4** | **243,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **36,2** | **51,2** | **174,3** | **1 304,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 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 | 57,7 | 57,7 | 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** |
| РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ | 250 | 9,1 | 9,3 | 20,0 | 200,1 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 100 | 75 | 1,5 | 0,3 | 11,8 | 56,1 |
|  КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 10 | 10 | 0,9 | 0,1 | 6,5 | 30,6 |
|  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 | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| 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 |
|  | **28,9** | **23,3** | **73,3** | **617,1** |
| **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 | 57,7 | 57,7 | 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 |
| ГРЕНКИ | 20 | 2,3 | 0,9 | 15,7 | 80,1 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 31,5 | 31,5 | 2,3 | 0,9 | 15,7 | 80,0 |
|  | **2,5** | **1,0** | **31,9** | **144,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **42,6** | **33,8** | **207,4** | **1 299,4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 "ДРУЖБА" | 100 | 3,1 | 5,0 | 13,4 | 112,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 5 | 5 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 16,2 |
|  ПШЕНО | 5 | 5 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 17,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 75 | 75 | 2,1 | 1,8 | 3,5 | 39,3 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 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 | 57,7 | 57,7 | 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 |
|  | **7,1** | **6,6** | **55,3** | **307,8** |
| **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 ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 16,3 | 12,2 | 28,2 | 289,6 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 71,43 | 50 | 1 | 0,2 | 8 | 37,3 |
|  ФАСОЛЬ | 20 | 20 | 4,2 | 0,4 | 9,4 | 59,6 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МОРКОВЬ | 16,13 | 12,5 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,3 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 20 | 19,9 | 4,5 | 0,3 | 9,3 | 57,7 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ | 155 | 4,1 | 6,4 | 37,7 | 226,4 |
|  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 |
|  ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 |
|  САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  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 |
|  | **24,2** | **19,2** | **104,2** | **688,2** |
| **Полдник** |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 |
|  КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,6 |
|  САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **3,6** | **3,0** | **15,0** | **101,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **35,5** | **28,9** | **206,2** | **1 228,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 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 | 57,7 | 57,7 | 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** |
| 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 ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 6,4 | 10,3 | 1,0 | 121,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 250 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МУКА ГРЕЧНЕВАЯ | 13 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 100 | 18,5 | 13,5 | 11,6 | 242,0 |
|  ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 101 | 100 | 17,5 | 8,7 | 2,9 | 163,9 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 13 | 13 | 1,4 | 0,2 | 8,8 | 42,1 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/15 шт. | 2,7 | 0,3 | 0,3 | 0 | 4,1 |
|  САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | **26,7** | **24,1** | **51,1** | **527,9** |
| **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 |
| 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 | 57,7 | 57,7 | 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 |
|  | **1,0** | **1,1** | **39,4** | **171,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **37,8** | **34,9** | **174,1** | **1 157,2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 4,4 | 6,2 | 29,7 | 193,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 33 | 33 | 2,2 | 0,3 | 23,7 | 106,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 74 | 74 | 2 | 1,8 | 3,5 | 38,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
|  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 |
|  | **8,4** | **7,8** | **70,4** | **384,0** |
| **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 С КУРИЦЕЙ | 250 | 8,2 | 10,6 | 6,9 | 156,3 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 88 | 70 | 1,3 | 0,1 | 3,2 | 19,0 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| 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 |
| 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 | 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 |
|  | **27,6** | **26,3** | **71,4** | **630,5** |
| **Полдник** |
| 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 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,1 | 4,4 | 8,4 | 94,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
|  | **8,9** | **5,9** | **34,1** | **225,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **45,5** | **40,1** | **207,6** | **1 370,8** |

.