|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
|  | **11,4** | **15,5** | **64,2** | **441,6** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 92,9 |
|  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 |
|  |  |  | **23,2** | **92,9** |
| **Обед** |
| ЩИ 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 |
| КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ | 125 | 2,6 | 15,0 | 19,4 | 223,6 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 125,33 | 94 | 1,8 | 0,4 | 14,8 | 70,2 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 66 | 55 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 15 | 15 | 0 | 14,6 | 0 | 130,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 25 | 0,2 |  | 0,4 | 3,3 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,3 |
| 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 |
|  | **14,8** | **26,2** | **65,0** | **555,4** |
| **Полдник** |
| БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 40 | 2,6 | 6,2 | 31,3 | 191,9 |
|  ПОВИДЛО | 20 | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,3 |
|  МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| 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 |
|  | **2,8** | **6,3** | **46,3** | **251,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **29,0** | **48,0** | **198,7** | **1 341,8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 МАННАЯ | 205 | 5,7 | 5,6 | 32,3 | 200,8 |
|  КРУПА МАННАЯ | 44 | 44 | 4,4 | 0,4 | 30,2 | 140,5 |
|  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 |
|  | **9,7** | **7,2** | **73,0** | **391,8** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ 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-УХА ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ | 250 | 9,0 | 3,4 | 16,5 | 132,9 |
|  РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫАТЛАНТИЧ. | 40 | 40 | 7 | 0 | 0 | 27,7 |
|  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 |
| ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ 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 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ | 50 | 9,3 | 7,1 | 8,5 | 135,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 51,39 | 37 | 6,5 | 6,6 | 0 | 85,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 9 | 9 | 0,7 | 0,3 | 4,5 | 22,9 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 13 | 13 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
|  СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5 | 5 | 0,7 | 0 | 3 | 14,5 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 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 |
|  | **30,5** | **21,5** | **87,3** | **663,9** |
| **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 |
| 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 |
|  | **3,9** | **1,6** | **53,6** | **244,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **44,7** | **30,4** | **245,6** | **1 430,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ПШЕННАЯ | 155 | 3,9 | 4,9 | 23,9 | 155,8 |
|  ПШЕНО | 35,35 | 35 | 3,9 | 0,9 | 23,9 | 119,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 14 | 14 | 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 |
|  | **7,9** | **6,5** | **64,6** | **346,8** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ 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 | 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 |
| ОЛАДЬИ ДРОЖЖЕВЫЕ | 65 | 5,5 | 7,8 | 34,4 | 229,6 |
|  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 | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
|  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 |
|  | **15,7** | **18,7** | **73,7** | **523,7** |
| **Полдник** |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ "ПЛЮШКА" | 60 | 4,7 | 1,8 | 30,2 | 155,2 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,7 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,12 | 1,12 | 0 | 1,1 | 0 | 9,8 |
|  НАПИТОК ТЫКВЕННЫЙ | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 10,71 | 7,5 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 0,81 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ДРОЖЖИ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | 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 |
|  | **7,6** | **4,3** | **55,0** | **289,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **31,8** | **29,6** | **225,0** | **1 290,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ПШЕНИЧНАЯ | 155 | 6,4 | 6,4 | 31,0 | 207,0 |
|  КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 38 | 38 | 4,3 | 0,5 | 25 | 121,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 72 | 72 | 2 | 1,7 | 3,4 | 37,7 |
|  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 ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,1 |  | 10,0 | 41,7 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 32,4 | 32,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
|  ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **10,3** | **7,9** | **66,7** | **379,7** |
| **II Завтрак** |
| 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 |
|  | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113,0** |
| **Обед** |
| СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ | 250 | 8,3 | 12,2 | 11,3 | 192,5 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 71,43 | 50 | 1 | 0,2 | 8 | 37,3 |
|  МОРКОВЬ | 16,13 | 12,5 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,3 |
|  ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 15,79 | 15 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,5 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,95 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
|  ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 3,13 | 2,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,5 | 187,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
|  СВЕКЛА | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ | 70 | 9,7 | 6,7 | 19,9 | 177,8 |
|  ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,4 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ВАРЕНЬЕ | 20 | 20 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 55,9 |
| 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 |
|  | **21,8** | **19,5** | **69,5** | **542,5** |
| **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 СТЕРИЛИЗОВАННОЕ | 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:** | **39,1** | **33,8** | **197,4** | **1 254,4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ЯЧНЕВАЯ | 155 | 4,2 | 5,3 | 22,6 | 154,8 |
|  КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 33,33 | 33 | 3,2 | 0,4 | 21 | 100,2 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 35 | 35 | 1 | 0,9 | 1,6 | 18,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 85 | 85 | 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 ЛИМОНОМ | 150/7/3 | 0,1 |  | 7,0 | 28,7 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 21,6 | 21,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
|  ЛИМОН | 5,83 | 3,5 | 0 | 0 | 0,1 | 1,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **8,1** | **6,8** | **55,3** | **314,5** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ 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 | 12,1 | 11,0 | 18,8 | 222,1 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 66,67 | 50 | 1 | 0,2 | 8 | 37,3 |
|  ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 20 | 20 | 4,5 | 0,3 | 9,3 | 58,0 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 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 | 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 |
|  | **33,8** | **25,3** | **84,8** | **700,3** |
| **Полдник** |
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ "ПИРОГ СКОНФИТЮРОМ" | 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:** | **49,2** | **35,9** | **248,3** | **1 506,4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 155 | 5,0 | 6,9 | 21,5 | 167,3 |
|  ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 33 | 33 | 4 | 1,9 | 19,8 | 112,7 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 35 | 35 | 1 | 0,9 | 1,6 | 18,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 5 | 5 | 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 |
|  | **9,0** | **8,5** | **62,2** | **358,3** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ 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 | 20,1 | 200,8 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 107,14 | 75 | 1,5 | 0,3 | 11,8 | 56,1 |
|  КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 10,1 | 10 | 0,9 | 0,1 | 6,5 | 30,6 |
|  МОРКОВЬ | 12,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ОЛАДЬИ ДРОЖЖЕВЫЕ | 65 | 5,5 | 7,8 | 34,4 | 229,6 |
|  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 | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
|  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 |
|  | **18,4** | **17,7** | **92,8** | **602,6** |
| **Полдник** |
| 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 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 |
|  | **5,1** | **5,1** | **37,7** | **218,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **33,1** | **31,4** | **224,4** | **1 310,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ | 155 | 6,1 | 6,4 | 23,4 | 176,0 |
|  КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 38,38 | 38 | 4,7 | 1,3 | 21 | 113,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| 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 |
| 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 |
|  | **8,6** | **9,4** | **60,7** | **361,1** |
| **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** |
| 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 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ | 100 | 2,3 | 5,0 | 12,9 | 106,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 104,29 | 73 | 1,5 | 0,3 | 11,5 | 54,5 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 29 | 29 | 0,8 | 0,7 | 1,4 | 15,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 25 | 0,2 |  | 0,4 | 3,3 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,3 |
| 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 |
|  | **14,5** | **16,2** | **58,5** | **437,8** |
| **Полдник** |
| БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 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 СТЕРИЛИЗОВАННОЕ | 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:** | **32,0** | **39,8** | **176,0** | **1 191,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 МАННАЯ | 155 | 4,3 | 5,2 | 24,3 | 159,9 |
|  КРУПА МАННАЯ | 33 | 33 | 3,3 | 0,3 | 22,6 | 105,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 35 | 35 | 1 | 0,9 | 1,6 | 18,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 5 | 5 | 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 |
|  | **8,3** | **6,8** | **65,0** | **350,9** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ 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 С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ | 200 | 9,9 | 10,9 | 20,1 | 218,4 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 18,5 | 18,5 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,9 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29 | 29 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 57,14 | 40 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 29,9 |
|  МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| КУРИЦА ТУШЕНАЯ | 120 | 28,4 | 29,9 | 3,0 | 399,6 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12,5 | 12,5 | 0,3 | 1,8 | 0,4 | 25,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,75 | 3,75 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 218,06 | 157 | 27,7 | 28 | 0 | 362,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
|  | **50,5** | **51,8** | **85,4** | **1 014,0** |
| **Полдник** |
| ОМЛЕТ | 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 НА МОЛОКЕ | 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:** | **72,3** | **74,6** | **233,7** | **1 897,2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 155 | 5,0 | 6,9 | 21,5 | 167,3 |
|  ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 33 | 33 | 4 | 1,9 | 19,8 | 112,7 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 35 | 35 | 1 | 0,9 | 1,6 | 18,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 5 | 5 | 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 |
|  | **9,0** | **8,5** | **62,2** | **358,3** |
| **II Завтрак** |
| 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 |
|  | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113,0** |
| **Обед** |
| БОРЩ С КУРИЦЕЙ | 250 | 8,1 | 10,6 | 12,4 | 178,0 |
|  СВЕКЛА | 50 | 40 | 0,6 | 0 | 3,4 | 16,3 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,4 | 0 | 0,9 | 5,4 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 26,67 | 20 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 14,9 |
|  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 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 75 | 13,3 | 6,8 | 12,1 | 166,0 |
|  ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 71 | 70 | 12,2 | 6,1 | 2 | 114,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КРУПА МАННАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/20 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3 | 3 | 0,4 | 0 | 1,7 | 8,7 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6,0 |
| 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 |
| 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 |
|  | **25,2** | **18,0** | **62,8** | **516,2** |
| **Полдник** |
| ХЛЕБО-БУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ"РОМАШКА" | 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 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 |
|  | **9,3** | **5,8** | **76,9** | **393,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **43,6** | **32,4** | **229,8** | **1 381,4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 | 155 | 3,9 | 4,9 | 23,9 | 155,8 |
|  ПШЕНО | 35,35 | 35 | 3,9 | 0,9 | 23,9 | 119,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР" | 14 | 14 | 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 |
|  | **7,9** | **6,5** | **64,6** | **346,8** |
| **II Завтрак** |
| КОМПОТ ИЗ 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 РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 250 | 14,3 | 14,2 | 12,0 | 232,9 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 15 | 1,1 | 0,2 | 10,8 | 48,5 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 18,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 250 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 44,44 | 40 | 7,4 | 6,4 | 0 | 87,2 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 44 | 31,68 | 5,6 | 5,6 | 0 | 73,1 |
| МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 5,5 | 8,0 | 35,0 | 234,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 51 | 51 | 5,4 | 0,7 | 34,9 | 167,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 3,4 | 0 | 30,5 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 13,6 | 15,0 | 7,7 | 219,7 |
|  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 | 14,29 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
|  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 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 42 | 30,24 | 5,3 | 5,4 | 0 | 69,8 |
| 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 |
|  | **37,2** | **37,8** | **93,0** | **858,8** |
| **Полдник** |
| ХЛЕБО-БУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ "ПИРОГ СКОНФИТЮРОМ" | 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:** | **52,4** | **48,1** | **265,8** | **1 697,2** |

.