|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | | 25 | | | 1,1 | 8,4 | | 7,5 | 110,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 10 | 10 | | 0,1 | 8,3 | | 0,1 | 74,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 15 | 15 | | 1,1 | 0,4 | | 7,7 | 39,3 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **9,1** | **15,5** | | **32,6** | **307,0** | | |
| **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** | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | | | 250 | | | 8,5 | 10,9 | | 6,9 | 160,7 | | |
| 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 | | | 52 | 37,44 | | 6,6 | 6,7 | | 0 | 86,4 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 0,55 | 0,55 | | 0 | 0,1 | | 0 | 1,1 | | |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 185/15 | |  |  | 14,5 | 58,1 |
| 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 |
| ЛИМОН | 0,81 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **17,5** | **20,4** | **74,2** | **552,0** |
| **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 |
| ЧАЙ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ | 180 | | 2,6 | 2,2 | 14,0 | 86,6 |
| 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 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАНДАРИН | 100 | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| МАНДАРИН | 135 | 99,9 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
|  | | | **5,7** | **5,3** | **43,8** | **249,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **32,9** | **41,3** | **182,3** | **1 239,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 РИСОВАЯ | | | 205 | | | 4,9 | 6,1 | | 34,7 | 213,5 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 44,44 | 44 | | 3 | 0,4 | | 31,6 | 142,1 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 67 | 67 | | 1,8 | 1,6 | | 3,1 | 35,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 93 | 93 | | 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.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 50 | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | 185/15/7 | | | 0,3 | 0,1 | | 15,2 | 62,0 | | |
| 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 | | |
| ЛИМОН | | | 8 | 7 | | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,3 | | |
|  | | | | | | **9,0** | **7,7** | | **75,6** | **406,5** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | | | 150 | | | 1,2 | 0,5 | | 29,2 | 149,8 | | |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | | | 37,5 | 37,5 | | 1,3 | 0,5 | | 17,6 | 103,3 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **1,2** | **0,5** | | **29,2** | **149,8** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП-УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ | | | 250 | | | 16,8 | 3,8 | | 16,5 | 167,8 | | |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ. | | | 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 | | | 55 | 48,73 | | 7,5 | 0,4 | | 0 | 34,0 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ | | | 60 | | | 18,7 | 14,0 | | 9,1 | 237,2 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 48,89 | 44 | | 8,2 | 7 | | 0 | 95,9 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 11 | 11 | | 0,8 | 0,3 | | 5,5 | 27,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 14 | 14 | | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | 6 | 6 | | 0,8 | 0 | | 3,6 | 17,4 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 2 КАТЕГОРИИ | 62 | 43,4 | 8,9 | 3,5 | 0 | 66,9 |
| 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 | 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 |
|  | | | **41,8** | **22,6** | **81,0** | **693,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БАТОН | 50 | | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. 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:** | | | **55,9** | **32,4** | **239,4** | **1 494,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | | 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.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 50 | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | 185/15/7 | | | 0,3 | 0,1 | | 15,2 | 62,0 | | |
| 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 | | |
| ЛИМОН | | | 8 | 7 | | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,3 | | |
|  | | | | | | **10,5** | **8,0** | | **71,9** | **400,0** | | |
| **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 | | | 250 | | | 3,8 | 5,0 | | 22,0 | 148,7 | | |
| 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 | | | 71,43 | 50 | | 1 | 0,2 | | 8 | 37,3 | | |
| 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 | | | 187,5 | 187,5 | | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | | | 50/50 | | | 26,0 | 29,4 | | 5,6 | 388,9 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 87,78 | 79 | | 14,7 | 12,6 | | 0 | 172,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 4 | 4 | | 0 | 3,9 | | 0 | 34,9 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 12 | 10 | | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 3,2 | 3,2 | | 0,2 | 0 | | 0,6 | 3,2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 55 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,2 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 80 | 57,6 | 10,2 | 10,3 | 0 | 133,0 |
| ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА | 155 | | 4,7 | 5,2 | 21,1 | 149,8 |
| 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 |
| 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 |
|  | | | **38,3** | **40,2** | **87,0** | **859,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ХЛЕБО-БУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИН "РОМАШКА" | 100 | | 6,6 | 12,4 | 55,8 | 360,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 64,17 | 64,17 | 6,7 | 0,8 | 43,6 | 207,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,38 | 3,38 | 0,4 | 0 | 2,3 | 11,0 |
| САХАР ПЕСОК | 11 | 11 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3,2 | 3,2 | 0 | 0 | 3,1 | 12,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 14,85 | 14,85 | 0,1 | 11,9 | 0,1 | 107,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,7 | 1,7 | 0,2 | 0 | 0 | 1,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 28,5 | 28,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| 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 |
|  | | | **9,4** | **14,6** | **71,2** | **453,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **58,8** | **62,9** | **261,8** | **1 843,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 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.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 50 | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | 185/15/7 | | | 0,3 | 0,1 | | 15,2 | 62,0 | | |
| 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 | | |
| ЛИМОН | | | 8 | 7 | | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,3 | | |
|  | | | | | | **8,3** | **6,9** | | **63,5** | **347,8** | | |
| **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 | | | 200 | | | 9,0 | 12,2 | | 8,6 | 183,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 57,14 | 40 | | 0,8 | 0,2 | | 6,3 | 29,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | 12,9 | 10 | | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 12,63 | 12 | | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 4,76 | 4 | | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,6 | | |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 2,5 | 2 | | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | 4 | | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 8 | 8 | | 0,2 | 1,2 | | 0,3 | 16,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 150 | 150 | | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 59 | 42,48 | | 7,5 | 7,6 | | 0 | 98,1 | | |
| СВЕКЛА | | | 5,5 | 4,13 | | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,6 | | |
| 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 |
| 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** | **20,3** | **74,2** | **545,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ГРЕНКИ | 20 | | 2,3 | 0,9 | 15,7 | 80,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 31,5 | 31,5 | 2,3 | 0,9 | 15,7 | 80,0 |
| 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 |
|  | | | **2,5** | **1,0** | **30,7** | **140,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **26,6** | **28,3** | **196,3** | **1 146,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 | | | 155 | | | 4,6 | 6,2 | | 20,7 | 157,0 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | 23 | 23 | | 2,3 | 0,2 | | 15,7 | 73,4 | | |
| 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.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 50 | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | 185/15/7 | | | 0,3 | 0,1 | | 15,2 | 62,0 | | |
| 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 | | |
| ЛИМОН | | | 8 | 7 | | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,3 | | |
|  | | | | | | **8,7** | **7,8** | | **61,6** | **350,0** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | | | 200 | | | 0,7 | 0,3 | | 32,6 | 148,0 | | |
| 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 | | |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | | | 20 | 20 | | 0,7 | 0,3 | | 9,4 | 55,1 | | |
|  | | | | | | **0,7** | **0,3** | | **32,6** | **148,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ | | | 250 | | | 12,0 | 11,6 | | 25,1 | 253,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 100 | 75 | | 1,5 | 0,3 | | 11,8 | 56,1 | | |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | | | 10 | 10 | | 0,9 | 0,1 | | 6,7 | 31,5 | | |
| 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 | | |
| ПШЕНО | | | 7,4 | 7,33 | | 0,8 | 0,2 | | 5 | 25,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 67 | 48,24 | | 8,5 | 8,6 | | 0 | 111,4 | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | 40 | | | 0,6 | 2,0 | | 3,5 | 34,5 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 39,45 | 31,56 | | 0,6 | 0 | | 1,5 | 8,5 | | |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | | | 5 | 4 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 0,8 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | 0,12 | 0,12 | | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 3,88 | 3,88 | | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 2 | 2 | | 0 | 0 | | 1,9 | 7,8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| 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 |
| МАКАРОНЫОТВАРНЫЕ 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 |
|  | | | **32,0** | **29,3** | **93,1** | **761,8** |
| **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.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| КАКАО 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:** | | | **54,3** | **53,3** | **238,9** | **1 661,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | | | 250 | | | 3,9 | 2,8 | | 20,0 | 121,0 | | |
| 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 | | |
| БАТОН | | | 50 | | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. 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** | **4,4** | | **60,7** | **312,0** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | 150 | | |  |  | | 11,6 | 46,4 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | |  |  | | **11,6** | **46,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | | 250 | | | 9,0 | 3,4 | | 16,5 | 132,9 | | |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ. | | | 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 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ | | | 100 | | | 13,0 | 19,2 | | 15,8 | 287,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 113,33 | 85 | | 1,6 | 0,3 | | 13,5 | 63,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | 13 | 10 | | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 19 | 16 | | 0,2 | 0 | | 1,3 | 6,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 2 | 2 | | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 8 | 8 | | 0 | 7,8 | | 0 | 69,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 30 | 30 | | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 86 | 61,92 | 11 | 11,1 | 0 | 143,0 |
| 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 |
|  | | | **26,0** | **23,2** | **71,0** | **596,3** |
| **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 СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 180 | | 2,7 | 2,8 | 19,9 | 115,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 34 | 34 | 2,3 | 2,8 | 18,3 | 108,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **5,0** | **5,7** | **42,2** | **240,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **38,9** | **33,3** | **185,5** | **1 195,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ "ВОСТОЧНЫЙ" | | | 100 | | | 2,2 | 6,8 | | 33,0 | 203,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 28 | 28 | | 1,9 | 0,3 | | 20,1 | 90,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 59 | 59 | | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | | | 13 | 13 | | 0,3 | 0,1 | | 8,3 | 35,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 5 | 5 | | 0 | 0 | | 4,9 | 19,4 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **4,7** | **9,8** | | **70,3** | **388,1** | | |
| **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 ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ | | | 250 | | | 13,0 | 13,1 | | 20,2 | 250,9 | | |
| 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 | | | 80 | 57,6 | | 10,2 | 10,3 | | 0 | 133,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ | | | 100 | | | 3,9 | 7,8 | | 14,3 | 143,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 113,33 | 85 | | 1,6 | 0,3 | | 13,5 | 63,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | 13 | 10 | | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 19 | 16 | | 0,2 | 0 | | 1,3 | 6,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 2 | 2 | | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 8 | 8 | | 0 | 7,8 | | 0 | 69,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 30 | 30 | | 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 |
|  | | | **20,9** | **21,5** | **73,2** | **569,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 40 | | 2,2 | 9,1 | 15,0 | 151,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | | 2,6 | 2,2 | 14,0 | 86,6 |
| 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 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **4,8** | **11,3** | **29,0** | **237,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **31,0** | **42,7** | **204,2** | **1 326,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 | | | 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.СОРТ ОБОГ. 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 ШИПОВНИКА | | | 150 | | | 0,1 | 0,1 | | 13,2 | 54,3 | | |
| 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 | | | 7,4 | 7,4 | | 0,1 | 0,1 | | 1,6 | 7,9 | | |
|  | | | | | | **0,1** | **0,1** | | **13,2** | **54,3** | | |
| **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 | | |
| 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 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 155 | | 4,7 | 5,2 | 21,1 | 149,8 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
|  | | | **45,0** | **46,3** | **74,8** | **899,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БАТОН | 50 | | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. 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:** | | | **58,0** | **56,5** | **203,8** | **1 556,2** |

.