МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 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		150/5	5,5	4,6	33,7	193,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	33,7	159,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КАКАО НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ		180	3,1	3,3	19,4	117,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38	2,6	3	19,2	112,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/10	2,4	9,2	15,5	153,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			11,0	**17,1**	**68,6**	**464,2**
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		115	0,6	0,1	12,1	55,2
СОК	120	120	0,6	0,1	12,1	55,2
			0,6	**0,1**	**12,1**	**55,2**
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		55	1,2	3,1	3,3	45,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	84,4	67,52	1,1	0,1	2,9	17,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
УХА С КРУПОЙ		200	4,9	0,5	11,7	68,7
РЫБА ПИКША	42	19,32	3,1	0,1	0	12,7
КАРТОФЕЛЬ	60	43,2	0,9	0,2	6,4	30,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	15,96	0,2	0	1,2	5,9
ПШЕНО	6,4	6,34	0,7	0,2	4,1	20,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		55	11,5	12,1	4,9	167,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,6	9	0	117,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1	0,09	0	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,6	23,6
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,6	2,0	23,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,3	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,5	2	0	0	0,1	0,6
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	2,8	2,0	28,0	138,2
КРУПА РИСОВАЯ	42	41,58	2,8	0,4	28	124,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	1,0	0,1	27,5	113,6
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,3	41,8
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			24,7	**19,8**	**96,5**	**648,6**
Уплотненный полдник						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	5,5	26,9	177,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52,36	51,84	6,2	1,6	26,9	143,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,1	35,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
			8,8	**6,5**	**54,0**	**305,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**45,1**	**43,5**	**231,2**	**1 473,0**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	7,8	9,5	31,9	237,9
КРУПА МАННАЯ	30,8	30,8	3	0,3	19,7	91,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	176	176	4,8	5,3	7,6	95,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,0	3,0	14,4	94,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1	4,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/10	2,4	9,2	15,5	153,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			13,2	**21,7**	**61,8**	**485,8**
II Завтрак						
БАНАН		85	1,3	0,4	17,6	80,6
БАНАН	120	84	1,3	0,4	17,6	80,6
			1,3	**0,4**	**17,6**	**80,6**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		55	1,2	6,1	6,5	84,9
КАРТОФЕЛЬ	50	36	0,7	0,1	5,4	24,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18	11,7	0,4	0	0,7	4,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ		200/5	2,7	5,3	8,2	88,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,3	1,3	0	16,1
КАРТОФЕЛЬ	60	43,2	0,9	0,2	6,4	30,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,7	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,98	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ		120	1,3	6,7	12,5	111,5
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	90	90	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,1	0,2	12	53,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,3	0,4	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,6	2,0	23,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,3	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,5	2	0	0	0,1	0,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	14,5	59,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,2	30,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			8,8	**20,2**	**62,8**	**458,5**
Уплотненный полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	1,5	6,3	2,2	68,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1	0,87	0,1	0,1	0	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
РЯЖЕНКА		120	3,8	3,3	5,5	70,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	3,3	5,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
			7,9	**10,6**	**25,7**	**230,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**31,2**	**52,9**	**167,9**	**1 255,5**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		200	5,0	5,4	17,2	134,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	10,3	48,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,3	3,6	5,1	64,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	3,3	3,3	13,6	95,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/10	2,4	9,2	15,5	153,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			10,7	**17,9**	**46,3**	**382,7**
II Завтрак						
ГРУША		105	0,4	0,3	11,1	50,8
ГРУША	120	108	0,4	0,3	11,1	50,8
			0,4	**0,3**	**11,1**	**50,8**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С Р/М		55	0,8	3,1	4,5	48,2
СВЕКЛА	70	56	0,8	0,1	4,5	21,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ		180/10	5,8	7,6	10,9	131,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,6	0	32,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
КАРТОФЕЛЬ	45	32,4	0,6	0,1	4,8	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ФАСОЛЬ	12	12	2,4	0,2	5,1	32,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	21,7	16,6	3,4	263,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	131,3	122,1	20,8	4,2	0	139,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10,5	10,5	0	9,9	0	85,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	13,1	13,1	0,3	2,4	0,4	24,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,5	11,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,5	3,2
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	2,8	2,0	28,0	138,2
КРУПА РИСОВАЯ	42	41,58	2,8	0,4	28	124,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			7,3	28,7

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			34,1	**29,7**	**73,2**	**702,6**
Уплотненный полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		200	3,4	5,6	18,2	135,6
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	45	36	0,5	0	2,3	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,3	6,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	85	68	1,1	0,1	2,9	17,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,7	2,7	0	2,5	0	21,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,7	0	23,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,1	6,1	0,3	0	1,1	5,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,1	35,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
			6,0	**6,6**	**45,3**	**263,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**51,2**	**54,5**	**175,9**	**1 399,3**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	8,6	8,3	34,5	240,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	5,9	1,5	25,8	137,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	96	96	2,7	2,9	4,1	51,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,0	3,0	14,4	94,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1	4,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/10	2,4	9,2	15,5	153,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			14,0	**20,5**	**64,4**	**488,7**
II Завтрак						
КИСЕЛЬ		180			19,1	76,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	19,1	76,4
					19,1	**76,4**
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		30	3,2	8,1	0,8	89,1
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	31,3	17,84	3,1	3,1	0	40,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С К/М		180/13	2,0	5,5	12,3	104,1
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	20	20	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	57,6	1,1	0,2	8,6	40,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,4	0	2,4	11,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4,03	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	13,3	13,3	0,1	0	0,2	1,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,5	0,3	14,9
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ		200	2,5	2,9	19,3	110,6
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	20,2
КАРТОФЕЛЬ	170	122,4	2,3	0,5	18,2	84,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,1	5,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,7	0,3	27,0	122,9

ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	8,8	51,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			11,4	**17,2**	**78,5**	**518,5**
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	25,1	16,8	19,4	322,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,3	141,3	24,1	11,9	3,8	214,9
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,5	29,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1	0,09	0	0	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,2	6,2	0	4,8	0	41,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,3	28,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ВАФЛИ		15	0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
			25,5	**17,3**	**38,3**	**404,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,9**	**55,0**	**200,3**	**1 487,7**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,7	7,2	38,7	237,8
КРУПА РИСОВАЯ	44,5	44,06	2,9	0,4	29,7	132,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,4	98,4	2,8	2,9	4,2	53,1
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	4,8	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	3,3	3,3	13,6	95,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		50/5/16	7,2	9,9	25,7	219,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15,52	3,4	4,3	0	50,9
			16,2	**20,4**	**78,0**	**552,2**
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		95	0,5	0,1	10,1	46,0
СОК	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0
			0,5	**0,1**	**10,1**	**46,0**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ/ГОРОШКОМ		55	1,2	6,1	6,5	84,9
КАРТОФЕЛЬ	49,9	35,93	0,7	0,1	5,4	24,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18	11,7	0,4	0	0,7	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	6	0	53,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С М/Г		200/9	4,3	7,7	7,6	112,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	29,4
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	22,9	16,49	0,3	0,1	2,5	11,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,98	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,5	0,3	14,9
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		100	15,0	17,0	3,7	219,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	109,3	81,98	14,4	12,3	0	160,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,1	11,28	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,67	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150/5	5,5	4,6	33,7	193,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	33,7	159,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			18,2	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			29,0	**35,8**	**88,8**	**773,2**
Уплотненный полдник						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ		70	4,7	5,6	37,1	212,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,3	0,5	26,8	126,3
ДРОЖЖИ	1,59	1,59	0,2	0	0	1,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,9	10,9	0	0	9,9	39,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	6,3	0	4,9	0,1	42,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16	0,14	0	0	0	0,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,2	0,2	0,3	3,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		180			9,2	37,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,4
ЯБЛОКО		95	0,4	0,4	9,5	45,5
ЯБЛОКИ	110	96,8	0,4	0,4	9,5	45,5
			5,1	**6,0**	**55,8**	**295,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,8**	**62,3**	**232,7**	**1 666,8**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150/5	5,5	4,6	33,7	193,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	33,7	159,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КАКАО НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ		180	3,1	3,3	19,4	117,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38	2,6	3	19,2	112,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		50/5/16	7,2	9,9	25,7	219,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15,52	3,4	4,3	0	50,9
			15,8	**17,8**	**78,8**	**530,1**
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,6	48,3
СОК	105	105	0,5	0,1	10,6	48,3
			0,5	**0,1**	**10,6**	**48,3**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С Р/М		60	0,8	5,1	4,5	66,2
СВЕКЛА	70	56	0,8	0,1	4,5	21,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ		200/9	4,6	5,0	13,2	111,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	29,4
КАРТОФЕЛЬ	90	64,8	1,2	0,3	9,6	44,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,98	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	19,4
ПШЕНО	4	3,96	0,5	0,1	2,5	12,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ		220	17,1	21,3	15,9	311,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	107,3	80,48	14,3	12,1	0	157,9
КАРТОФЕЛЬ	80	57,6	1,1	0,2	8,6	40,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	45	36	0,5	0	2,3	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	15,96	0,2	0	1,2	5,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,8	31,04	0,6	0	1,4	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7	7	0	6,6	0	56,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,1	3,1	0	2,4	0	20,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,5	6,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	1,0	0,1	27,5	113,6
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,3	41,8

САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			26,5	**31,9**	**80,2**	**695,2**
Уплотненный полдник						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	5,5	26,9	177,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52,36	51,84	6,2	1,6	26,9	143,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,1	35,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
			8,8	**6,5**	**54,0**	**305,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**51,6**	**56,3**	**223,6**	**1 578,6**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 часов

ДЕНЬ 7

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	7,8	9,5	31,9	237,9
КРУПА МАННАЯ	30,8	30,8	3	0,3	19,7	91,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	176	176	4,8	5,3	7,6	95,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,0	3,0	14,4	94,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1	4,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/10	2,4	9,2	15,5	153,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			13,2	**21,7**	**61,8**	**485,8**
II Завтрак						
БАНАН		85	1,3	0,4	17,6	80,6
БАНАН	120	84	1,3	0,4	17,6	80,6
			1,3	**0,4**	**17,6**	**80,6**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		50	1,0	3,2	6,3	57,2
КАРТОФЕЛЬ	53,2	38,3	0,8	0,2	5,6	26,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,64	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	9,8	9,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С К/М		200/10	4,3	8,0	7,2	114,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,6	0	32,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,7	10,1
КАРТОФЕЛЬ	34,3	24,7	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,98	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,5	0,3	14,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	1,0	3,5	6,1	57,6
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	110	110	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	1	0,4	6,1	30,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,6	2,0	23,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,3	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,5	2	0	0	0,1	0,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150/5	5,5	4,6	33,7	193,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	33,7	159,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			7,3	28,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			15,1	**21,3**	**81,7**	**566,5**
Уплотненный полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	1,5	4,0	2,2	48,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1	0,87	0,1	0,1	0	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	20,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СНЕЖОК		160	5,8	4,3	9,4	103,7
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	5,8	4,3	9,4	103,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
			9,9	**9,3**	**29,6**	**243,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**39,5**	**52,7**	**190,7**	**1 376,8**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 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 МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5		9,1	11,1	33,9	264,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	40	40	4,7	2,4	22,5	126,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,4	4,8	6,8	86,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		3,3	3,3	13,6	95,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10		2,4	9,2	15,5	153,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			14,8	**23,6**	**63,0**	**513,3**
II Завтрак						
ГРУША	105		0,4	0,3	11,1	50,8
ГРУША	120	108	0,4	0,3	11,1	50,8
			0,4	**0,3**	**11,1**	**50,8**
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	55		1,2	3,1	3,3	45,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	84,4	67,52	1,1	0,1	2,9	17,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	200/10/15		9,1	7,7	27,5	208,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,6	2,6	0	32,1
КАРТОФЕЛЬ	55	39,6	0,8	0,2	5,9	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,98	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10,4	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,12	3,5	0,3	7,1	43,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	28,5	28,5	2	0,8	13,3	67,2
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		9,6	5,0	2,7	90,4
РЫБА ПИКША	120	55,2	9	0,3	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,98	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	27,5	22	0,3	0	1,4	6,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120		2,8	2,0	28,0	138,2

КРУПА РИСОВАЯ	42	41,58	2,8	0,4	28	124,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,5	0,1	30,2	122,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12	50,6
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			26,2	**18,3**	**110,8**	**697,5**
Уплотненный полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	2,4	5,2	13,9	112,4
КАРТОФЕЛЬ	70	50,4	1	0,2	7,5	34,9
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,9
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,5	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,1	35,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
			5,0	**6,2**	**41,0**	**240,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**46,4**	**48,4**	**225,9**	**1 501,6**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	7,2	7,9	34,3	231,7
ПШЕНО	40	39,6	4,4	1	25,4	125,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,8	3	4,3	54,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,0	3,0	14,4	94,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1	4,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ		35/10	2,7	9,3	18,1	166,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			12,9	**20,2**	**66,8**	**492,7**
II Завтрак						
КИСЕЛЬ		180			19,1	76,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	19,1	76,4
					19,1	**76,4**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С Р/М		55	0,8	3,1	4,5	48,2
СВЕКЛА	70	56	0,8	0,1	4,5	21,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С К/М		200/13	2,2	2,6	15,3	91,6
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	20	20	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	85	61,2	1,1	0,2	9,1	42,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,98	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	19,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		140	1,5	5,5	2,2	62,0
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1	0,87	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,7	0,3	27,0	122,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	8,8	51,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8

			8,2	**11,9**	**68,1**	**416,5**
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	25,1	16,8	19,4	322,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,3	141,3	24,1	11,9	3,8	214,9
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,5	29,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1	0,09	0	0	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,2	6,2	0	4,8	0	41,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,1	35,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
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
			27,4	**19,7**	**50,8**	**483,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**48,5**	**51,8**	**204,8**	**1 468,9**

МБДОУ "Детский сад №32"

Утверждаю
Заведующий
Шмелева О.Е.

МЕНЮ

Сад 11 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 МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,7	7,2	38,7	237,8
КРУПА РИСОВАЯ	44,5	44,06	2,9	0,4	29,7	132,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,4	98,4	2,8	2,9	4,2	53,1
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	4,8	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	3,3	3,3	13,6	95,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/10	2,7	9,3	18,1	166,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			11,7	**19,8**	**70,4**	**499,4**
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		95	0,5	0,1	10,1	46,0
СОК	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0
			0,5	**0,1**	**10,1**	**46,0**
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ЛУКОМ И Р/М		40	1,0	3,2	6,7	58,5
КАРТОФЕЛЬ	60	43,2	0,9	0,2	6,4	30,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СВЕКОЛЬНИК С М/Г		200/9	4,7	7,8	11,2	128,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	29,4
СВЕКЛА	65,5	52,4	0,8	0,1	4,2	19,8
КАРТОФЕЛЬ	50	36	0,7	0,1	5,4	24,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,9	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,1	1,1	0,1	0	0,2	1,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,5	0,3	14,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		100	15,0	17,0	3,7	219,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	109,3	81,98	14,4	12,3	0	160,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,1	11,28	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,67	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	5,5	26,9	177,4

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52,36	51,84	6,2	1,6	26,9	143,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			18,2	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			29,9	**33,9**	**85,8**	**746,6**
Уплотненный полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ		70	4,6	2,4	39,6	194,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,3	36,3	3,7	0,5	23,1	109,1
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05	0,04	0	0	0	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,6	7,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,83	1,83	0	1,4	0	12,3
ДРОЖЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	23,6	23,6	0,1	0	14,2	56,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		180			9,2	37,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,4
ЯБЛОКО		95	0,4	0,4	9,5	45,5
ЯБЛОКИ	110	96,8	0,4	0,4	9,5	45,5
			5,0	**2,8**	**58,3**	**276,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**47,1**	**56,6**	**224,6**	**1 568,9**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5420115AFB19219955AA0012AD710A20
Владелец: Шмелева Оксана Евгеньевна
Действителен: с 25.11.2022 до 18.02.2024