*МДОУ Кичибухинский детский сад*

##### МЕНЮ

**Утверждаю**

**Заведующий**

**М.А.Терентьева**

**01.09.2023г.**



**Сад 9 часов**

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 180 | | 4,8 | 7,6 | 27,8 | 199,2 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 17,9 | 80,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 61,6 | 61,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 108 | 108 | 3 | 3,4 | 4,9 | 62,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | | 1,7 | 1,7 | 15,2 | 82,7 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| БАТОН | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **8,8** | **10,2** | **58,4** | **360,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| БАНАН | 130 | | 1,4 | 0,5 | 19,1 | 87,4 |
| БАНАН | 130 | 91 | 1,4 | 0,5 | 19,1 | 87,4 |
|  | | | **1,4** | **0,5** | **19,1** | **87,4** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | | 11,6 | 7,4 | 21,7 | 199,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 45 | 33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 25,2 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 30 | 29,85 | 6,7 | 0,5 | 14 | 86,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ С ПТИЦЕЙ | 200 | | 9,3 | 16,7 | 19,8 | 266,9 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 75 | 1,5 | 0,3 | 11,8 | 56,1 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | |  |  | 6,8 | 27,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 15 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
|  | | | **24,9** | **25,0** | **74,4** | **622,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 80 | | 8,7 | 8,0 | 48,1 | 298,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 59,2 | 59,2 | 6,2 | 0,8 | 40,2 | 191,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 13 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 46 | 46 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 26,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | 0,1 |  | 7,9 | 32,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  | | | **8,8** | **8,0** | **56,0** | **331,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **43,9** | **43,7** | **207,9** | **1 401,1** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023г.

##### МЕНЮ

**Сад 9 часов**

**ДЕНЬ 2**

.1.0

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | | 5,9 | 7,9 | 23,2 | 187,8 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 25 | 24,75 | 3 | 0,8 | 13,7 | 73,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 38 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 3,1 | 4,6 | 58,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ | 180 | | 1,8 | 1,9 | 13,8 | 79,5 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 4,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | | 4,6 | 3,8 | 15,4 | 115,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **12,3** | **13,6** | **52,4** | **382,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ГРУША | 75 | | 0,3 | 0,2 | 7,7 | 35,3 |
| ГРУША | 75 | 75 | 0,3 | 0,2 | 7,7 | 35,3 |
|  | | | **0,3** | **0,2** | **7,7** | **35,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | | 6,6 | 3,2 | 10,2 | 96,0 |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ. | 30 | 30 | 5,2 | 0 | 0 | 20,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 15 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | | 6,3 | 3,3 | 5,3 | 76,2 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 70 | 35 | 5,4 | 0,3 | 0 | 24,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 13,3 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,9 | 7,7 | 22,5 | 175,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 170 | 127,5 | 2,5 | 0,5 | 20,2 | 95,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,6 | 2,3 | 29,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЛИМОНОВ | 180 | | 0,2 |  | 8,1 | 35,1 |
| АПЕЛЬСИН | 20 | 13,4 | 0,1 | 0 | 1,1 | 5,6 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ЛИМОН | 12 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **21,0** | **15,1** | **72,2** | **510,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150 | | 1,7 | 7,0 | 13,4 | 124,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 45 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,7 |
| СВЕКЛА | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 2 | 9,8 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7 | 7 | 0 | 6,8 | 0 | 61,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БАТОН | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | 0,1 |  | 7,9 | 32,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,1 | 52,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,6 | 131,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  | | | **4,1** | **7,9** | **36,7** | **235,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **37,7** | **36,8** | **169,0** | **1 163,6** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023г.

##### МЕНЮ

**Сад 9 часов**

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- ВЕРМИШЕЛЕВАЯ | 150 | | 26,4 | 6,8 | 19,6 | 249,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 1 | 1,4 | 17,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| ТВОРОГ НЕЖИРНЫИ | 109 | 109 | 23,3 | 0,7 | 3,5 | 116,3 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 40 | | 0,6 | 1,5 | 5,3 | 41,3 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | | 1,6 | 1,7 | 14,7 | 80,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35 | | 2,3 | 5,0 | 15,5 | 116,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **30,9** | **15,0** | **55,1** | **486,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 75 | | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
| ЯБЛОКИ | 80 | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
|  | | | **0,3** | **0,3** | **7,4** | **35,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК | 200 | | 5,7 | 7,8 | 11,9 | 143,9 |
| СВЕКЛА | 35 | 28 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 45 | 33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 25,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПРАВКА БОРЩЕВАЯ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 16,0 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | | 11,7 | 11,8 | 14,2 | 210,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 130 | 104 | 1,8 | 0,1 | 4,8 | 28,2 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 50 | 45 | 8,1 | 7 | 0 | 95,2 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 9,9 | 0,7 | 0,1 | 7,1 | 32,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | | 0,8 | 3,0 | 5,0 | 50,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | |  |  | 6,8 | 27,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **20,7** | **22,9** | **54,0** | **509,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 40 | | 6,2 | 7,7 | 44,7 | 272,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,125 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 1,2 | 1,3 | 1,8 | 23,3 |
| ПОВИДЛО | 20 | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185 | | 0,1 |  | 7,9 | 32,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  | | | **6,3** | **7,7** | **52,6** | **304,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **58,2** | **45,9** | **169,1** | **1 336,6** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023

##### МЕНЮ

**Сад 9 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 ВЯЗКАЯ | 180 | | 5,1 | 7,7 | 22,7 | 181,5 |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 20 | 20 | 1,9 | 0,3 | 12,7 | 60,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 112 | 112 | 3,1 | 3,5 | 5,1 | 65,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ | 180 | | 1,8 | 1,9 | 13,8 | 79,5 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 4,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | | 4,6 | 3,8 | 15,4 | 115,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **11,5** | **13,4** | **51,9** | **376,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ГРУША | 85 | | 0,3 | 0,3 | 8,8 | 40,0 |
| ГРУША | 90 | 85 | 0,3 | 0,3 | 8,8 | 40,0 |
|  | | | **0,3** | **0,3** | **8,8** | **40,0** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | | 6,3 | 7,6 | 13,7 | 148,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 80 | | 13,4 | 15,7 | 10,4 | 236,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 60 | 60 | 10,9 | 9,3 | 0 | 126,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 18 | 18 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 10,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 150 | | 4,3 | 6,9 | 20,1 | 160,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 63 | 63 | 1,7 | 1,9 | 2,9 | 36,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СВЕКЛА | 180 | 144 | 2,1 | 0,1 | 12,3 | 58,7 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 182 | | 0,9 | 0,2 | 17,8 | 75,9 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 182 | 182 | 0,9 | 0,2 | 17,8 | 76,0 |
|  | | | **27,4** | **30,7** | **78,1** | **698,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | | 5,8 | 9,4 | 1,7 | 115,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 1 | 1,4 | 17,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КИСЕЛЬ | 180 | |  |  | 16,0 | 64,1 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 17 | 17 | 0 | 0 | 13,1 | 52,5 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 171 | 171 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **8,1** | **10,3** | **33,1** | **257,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **47,3** | **54,7** | **171,9** | **1 372,3** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023г.

**МЕНЮ**

**Сад 9 часов**

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | | 28,7 | 6,9 | 19,9 | 260,0 |
| ТВОРОГ НЕЖИРНЫИ | 120 | 120 | 25,6 | 0,7 | 3,9 | 128,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,9 | 31,9 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 1 | 1,4 | 17,5 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 10 | | 0,3 | 1,5 | 1,7 | 25,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,8 | 3,1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/15 | | 0,1 |  | 7,9 | 32,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,5 | 52,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,6 | 131,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35 | | 2,3 | 5,0 | 15,5 | 116,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **31,4** | **13,4** | **45,0** | **433,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 75 | | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
| ЯБЛОКИ | 80 | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
|  | | | **0,3** | **0,3** | **7,4** | **35,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | 6,2 | 8,1 | 9,1 | 139,9 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 50 | 50 | 0,9 | 0,1 | 1,5 | 11,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 45 | 33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 25,2 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПРАВКА БОРЩЕВАЯ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | | 13,0 | 7,2 | 3,5 | 150,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 70 | 70 | 12,1 | 2,5 | 0 | 86,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,2 | 22,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,6 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| МОРКОВЬ | 12 | 9,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | 3,8 | 4,5 | 24,0 | 151,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,8 | 0,5 | 24 | 114,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЛИМОНОВ | 180 | | 0,2 |  | 8,1 | 35,1 |
| АПЕЛЬСИН | 20 | 13,4 | 0,1 | 0 | 1,1 | 5,6 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ЛИМОН | 12 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **25,7** | **20,1** | **60,8** | **554,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | | 5,1 | 5,6 | 8,2 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 5,6 | 8,2 | 104,8 |
| ПРЯНИКИ | 50 | | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 50 | 50 | 3 | 2,4 | 37,5 | 183,0 |
|  | | | **8,1** | **8,0** | **45,7** | **287,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **65,5** | **41,8** | **158,9** | **1 311,0** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023

**МЕНЮ**

**Сад 9 часов**

## 

**ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 180 | | 5,1 | 7,9 | 24,1 | 189,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 7,2 | 32,3 |
| ПШЕНО | 10 | 10 | 1,2 | 0,3 | 6,8 | 34,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 35 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 115 | 115 | 3,2 | 3,6 | 5,2 | 66,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ | 180 | | 1,5 | 1,7 | 13,9 | 76,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 32,4 | 32,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | | 4,6 | 3,8 | 15,4 | 115,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **11,2** | **13,4** | **53,4** | **380,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 75 | | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
| ЯБЛОКИ | 80 | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
|  | | | **0,3** | **0,3** | **7,4** | **35,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | 7,6 | 10,0 | 13,3 | 178,0 |
| СВЕКЛА | 45 | 36 | 0,5 | 0 | 3,1 | 14,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 45 | 33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 25,2 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |
| КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ | 32,5 | 32,5 | 5,3 | 5,3 | 0,1 | 69,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 150 | | 16,5 | 8,5 | 5,6 | 165,4 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 80 | 65 | 10 | 0,6 | 0 | 45,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 1 | 1,4 | 17,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | | 0,8 | 3,9 | 6,7 | 65,4 |
| СВЕКЛА | 70 | 56 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | |  |  | 6,8 | 27,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **27,4** | **22,7** | **48,5** | **513,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПУДИНГ РИСОВЫЙ | 100 | | 4,6 | 7,4 | 33,5 | 218,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 17,9 | 80,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 18 | 18 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 10,5 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ | 50 | | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
|  | | | **9,4** | **12,5** | **90,3** | **510,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **48,3** | **48,9** | **199,6** | **1 439,9** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023г.

**МЕНЮ**

**Сад 9 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 ВЯЗКАЯ | 180 | | 5,2 | 7,7 | 23,7 | 184,6 |
| КРУПА МАННАЯ | 20 | 20 | 2 | 0,2 | 13,7 | 63,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 112 | 112 | 3,1 | 3,5 | 5,1 | 65,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | | 1,6 | 1,7 | 14,7 | 80,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | | 4,6 | 3,8 | 15,4 | 115,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **11,4** | **13,2** | **53,8** | **379,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 75 | | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
| ЯБЛОКИ | 80 | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
|  | | | **0,3** | **0,3** | **7,4** | **35,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | | 5,6 | 7,0 | 11,5 | 132,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 45 | 33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 25,2 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 30 | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | | 9,6 | 11,1 | 25,7 | 241,2 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 150 | 2,9 | 0,6 | 23,8 | 112,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЛИМОНОВ | 180 | | 0,2 |  | 8,1 | 35,1 |
| АПЕЛЬСИН | 20 | 13,4 | 0,1 | 0 | 1,1 | 5,6 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ЛИМОН | 12 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **18,3** | **18,5** | **62,3** | **492,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 80 | | 8,7 | 8,0 | 60,9 | 350,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 59,2 | 59,2 | 6,2 | 0,8 | 40,2 | 191,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/5 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 13 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 46 | 46 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 26,8 |
| ПОВИДЛО | 20 | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | 0,1 |  | 7,9 | 32,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,5 | 52,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,6 | 131,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  | | | **8,8** | **8,0** | **68,8** | **382,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **38,8** | **40,0** | **192,3** | **1 290,4** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023г.

**МЕНЮ**

**Сад 9 часов**

#### 

**ДЕНЬ 8**

.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | | 5,9 | 7,8 | 27,1 | 202,8 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 25 | 25 | 2,7 | 0,3 | 17,1 | 82,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 112 | 112 | 3,1 | 3,5 | 5,1 | 65,2 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ | 180 | | 1,8 | 1,9 | 13,8 | 79,5 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 4,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35 | | 2,3 | 5,0 | 15,5 | 116,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **10,0** | **14,7** | **56,4** | **398,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 75 | | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
| ЯБЛОКИ | 80 | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 |
|  | | | **0,3** | **0,3** | **7,4** | **35,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 200 | | 6,0 | 6,7 | 14,7 | 143,3 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 5 | 5 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 16,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПРАВКА БОРЩЕВАЯ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 70 | | 11,7 | 14,2 | 10,7 | 217,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 50 | 50 | 9 | 7,8 | 0 | 105,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | | 0,9 | 3,0 | 5,3 | 51,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27 | 27 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 4,9 | 5,3 | 22,2 | 155,8 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 40 | 40 | 4,9 | 1,3 | 22,1 | 119,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 69,2 | 69,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | |  |  | 6,8 | 27,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 189 | 189 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **26,0** | **29,5** | **75,8** | **672,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 150 | | 2,4 | 5,1 | 10,6 | 98,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40,6 | 40,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 40 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| МОРКОВЬ | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 21,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| КИСЕЛЬ | 180 | |  |  | 19,1 | 76,5 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 21 | 21 | 0 | 0 | 16,2 | 64,9 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 171 | 171 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БАТОН | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **4,7** | **6,0** | **45,1** | **254,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **41,0** | **50,5** | **184,7** | **1 360,1** |

*МДОУ Кичибухинский детский сад*

**Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023г.

**МЕНЮ**

**Сад 9 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 ВЯЗКАЯ | 180 | | 5,9 | 8,0 | 26,9 | 203,9 |
| ПШЕНО | 25 | 25 | 2,8 | 0,7 | 17,1 | 85,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 70 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 108 | 108 | 3 | 3,4 | 4,9 | 62,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | | 1,6 | 1,7 | 14,7 | 80,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 40 | | 4,6 | 3,8 | 15,4 | 115,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **12,1** | **13,5** | **57,0** | **399,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ГРУША | 75 | | 0,3 | 0,2 | 7,7 | 35,3 |
| ГРУША | 80 | 75 | 0,3 | 0,2 | 7,7 | 35,3 |
|  | | | **0,3** | **0,2** | **7,7** | **35,3** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 200 | | 2,6 | 4,3 | 10,3 | 90,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 15 | | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | | 10,4 | 6,9 | 10,7 | 146,2 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 100 | 50 | 7,8 | 0,5 | 0 | 34,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | | 0,9 | 3,0 | 5,3 | 51,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27 | 27 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | | 3,1 | 4,5 | 32,3 | 181,6 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 45 | 45 | 3,1 | 0,5 | 32,3 | 145,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 222 | | 1,1 | 0,2 | 21,8 | 92,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 222 | 222 | 1,1 | 0,2 | 21,7 | 92,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **22,1** | **19,8** | **106,5** | **691,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 120 | | 6,0 | 7,5 | 18,7 | 166,4 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 25 | 25 | 2,7 | 0,3 | 17,1 | 82,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,1 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. | 20,13 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 1 | 1,4 | 17,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | 0,1 |  | 7,9 | 32,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,5 | 52,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,6 | 131,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  | | | **6,1** | **7,5** | **26,6** | **198,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **40,6** | **41,0** | **197,8** | **1 324,0** |

*МДОУ Новский детский сад*

**Меню 9часов Утверждаю**

заведующий

М.А.Терентьева

01.09.2023г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 100 | | 6,4 | 9,8 | 3,5 | 127,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 1,2 | 1,3 | 1,8 | 23,3 |
| МОРКОВЬ | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ | 180 | | 1,8 | 1,9 | 13,8 | 79,5 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 4,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БАТОН | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
|  | | | **10,5** | **12,6** | **32,7** | **285,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| БАНАН | 75 | | 1,1 | 0,4 | 15,8 | 72,0 |
| БАНАН | 100 | 75 | 1,1 | 0,4 | 15,8 | 72,0 |
|  | | | **1,1** | **0,4** | **15,8** | **72,0** |
| **Обед** | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | | 6,0 | 7,2 | 14,6 | 147,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 37,5 | 0,8 | 0,2 | 5,9 | 28,0 |
| ПШЕНО | 10 | 9,9 | 1,1 | 0,3 | 6,8 | 33,8 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 176 | 176 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | 0 | 49,9 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | | 9,5 | 11,0 | 10,9 | 183,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 21,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 100 | 100 | 1,7 | 0,1 | 2,9 | 22,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ | 36 | 36 | 5,8 | 5,9 | 0,1 | 76,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | |  |  | 6,8 | 27,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
|  | | | **18,0** | **18,5** | **48,4** | **436,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | | 6,4 | 9,6 | 35,3 | 253,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,6 | 2,3 | 29,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КИСЕЛЬ | 180 | |  |  | 19,1 | 76,5 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 21 | 21 | 0 | 0 | 16,2 | 64,9 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 171 | 171 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **6,4** | **9,6** | **54,4** | **329,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **36,0** | **41,1** | **151,3** | **1 123,4** |