



# МЕНЮ

1 день  
Ясли 12 часов аллергии

2020

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, Г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (крупа рисовая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	160	1,7	2,9	30	112,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	350	4,45	3,47	54,61	227,12
<b>   Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный "Малышам")	150	0,75	0,15	14,79	64,24
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
	210	0,95	0,35	20,69	92,44
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (капуста белокочанная, яблоки зеленые, вода, сахар, масло подсолнечное) 5*	30	0,4	1,5	2,5	25,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	8,4	5,2	26,7	135,4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (филе индейки, вода, соль, хлеб ржаной) 3*	50	15,3	21,5	3,7	269,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль) 1*	100	0	3,3	0	29,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм, сахар, вода) 1*	150	0,3	0,1	20,6	84,6
	550	26,7	32	65,2	635,6
<b>Полдник</b>					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (говядина, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	40/10	18	11,3	24,3	129,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло подсолнечное) 1*	100	1,5	5,2	8,2	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	380	21,65	16,97	53,71	312,22
		53,75	52,79	194,21	1267,38

Зав. производством \_\_\_\_\_

Зав. ГБДОУ \_\_\_\_\_

Способ приготовления блюд:

J\*<sup>1</sup> отварное блюдо

2 - запеченное блюдо

3\* - тушеное блюдо

4\* - выпечное блюдо

5\* - холодное блюдо

МЕНЮ  
2 день

## МЕНЮ

### Ясли 12<sup>2</sup> часов аллергии

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, Г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ИЗ КУКУРУЗЫ И РИСА "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (крупа рисовая, крупа кукурузная, вода, масло подсолнечное, сахар, соль) 1*	160	1,2	2,9	36,1	127,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	350	3,95	3,47	60,71	241,62
<b>   Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	150	0,6	0	20,3	84,2
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
	210	0,8	0,2	26,5	112,4
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, макаронные изделия, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	8,3	7,3	8,3	152
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (говядина, вода, масло подсолнечное, мука, соль) 3*	50	7,3	7,4	3,8	113
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель.масло растительное,соль)1*	100	2	3,3	14,2	95,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	150	0,1	0,1	20,3	83,3
	540	20,2	18,5	58,8	508,9
<b>Полдник</b>					
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, капуста брокочанная, мука, сахар, соль, лавровый лист) 3*	150	13,6	15	12	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука, сахар песок, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	2,7	3,1	32,5	168,1
	380	18,45	18,57	65,71	404,12
		43,4	40,74	211,72	1267,04

Зав. ПРОИЗВОДСТВОМ .....

Способ приготовления блюд:

1\* - отварное блюдо

2\* - запеченное блюдо

3\* - тушеное блюдо

4\* - выпечное блюдо

## МЕНЮ

### 3 день

## Ясли 12 часов аллергии

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ(крупя гречневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	160	4,8	4	33,2	147
ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>350</b>	<b>7,55</b>	<b>4,57</b>	<b>57,81</b>	<b>261,42</b>
<b>   Завтрак</b>					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода, сахар) 1*	150	0,1	0,1	20,5	83,3
ФРУКТЫ (банан свежий)	70	1,1	0,4	14,7	67,2
	<b>220</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>35,2</b>	<b>150,5</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ (огурцы грунтовые)	20	0,2	0	0,5	2,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	18,4	19,5	8,4	252,7
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, картофель, вода, масло подсолнечное, соль) 2*	50	19,2	19,8	1,5	230,5
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (картофель, капуста белокочанная, соль, вода, масло подсолнечное, мука, лук репчатый, лавровый лист, перец черный горошком) 3*	120	1,9	2,5	10,2	71,4
ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	150	0,07	0,07	19,72	80,68
	<b>550</b>	<b>42,07</b>	<b>42,27</b>	<b>52,02</b>	<b>698,98</b>
<b>Полдник</b>					
БЛИНЧИКИ С СОУСОМ (мука, вода, сахар, соль, масло подсолнечное, курага, крахмал картофельный) 4*	100/20	3,1	11,8	38,6	103,4
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный "Малышам", сахар, крахмал картофельный, вода) 1*	150	0,2	0	26,3	105,7
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
	<b>330</b>	<b>3,5</b>	<b>12</b>	<b>70,8</b>	<b>237,3</b>
		<b>54,32</b>	<b>59,34</b>	<b>215,83</b>	<b>1348,2</b>

Зав. ПРОИЗВОДСТВОМ 1\*-отварное блюдо 2-----м  
запеченное блюдо

Способ приготовления блюд:  
2 -

3\* - тушеное блюдо  
4\*- выпечное блюдо  
5\*-холодное блюдо

Зав. ГБДОУ \_\_\_\_\_

## Ясли 12 часов аллергии МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ(крупа ячневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное)1*	160	3,3	3,1	33,2	133,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>350</b>	<b>6,05</b>	<b>3,67</b>	<b>57,81</b>	<b>247,62</b>
<b>[  Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный "Малышам")	150	0,75	0,15	14,79	64,24
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
	<b>210</b>	<b>0,95</b>	<b>0,35</b>	<b>20,69</b>	<b>92,44</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (капуста белокочанная, яблоки зеленые, вода, сахар, масло подсолнечное) 5*	20	0,3	1,1	1,9	21,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	8,7	12,4	32,6	271,4
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (грудка(филе)индейки, масло подсолнечное, лук репчатый, крупа рисовая, соль) 3*	160	1,1	0,6	1,3	119,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм, сахар, вода) 1*	150	0,3	0,1	20,6	84,6
	<b>540</b>	<b>12,7</b>	<b>14,6</b>	<b>68,1</b>	<b>558,1</b>
<b>Полдник</b>					
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (говядина, лук репчатый, соль) 1*	70	20,6	17,6	0,5	242
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль) 1*	100	0	3,2	0	28,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>350</b>	<b>22,75</b>	<b>21,27</b>	<b>21,71</b>	<b>367,82</b>
		<b>42,45</b>	<b>39,89</b>	<b>168,31</b>	<b>1265,98</b>

Зав. производством

Зав. ГБДОУ \_\_\_\_\_

Способ приготовления  
блюдо: 1\*-отварное  
блюдо 2\* - запеченное  
блюдо 3\* - тушеное  
блюдо 4\* - выпечное  
блюдо 5\*-холодное  
блюдо

## Если 12 часов аллергии МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (крупа кукурузная, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	160	2,5	3	27,3	146,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>350</b>	<b>5,25</b>	<b>3,57</b>	<b>51,91</b>	<b>260,92</b>
<b>   Завтрак</b>					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный "Малышам", сахар, крахмал картофельный, вода) 1*	150	0,2	0	26,3	105,7
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
	<b>210</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>32,5</b>	<b>133,9</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ (огурцы грунтовые)	20	0,2	0	0,5	2,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	10,3	7,2	1,4	88,5
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, мука, вода, соль, лавровый лист, перец черный горошком) 3*	40/10	1,5	3,7	0,8	172,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло подсолнечное) 1*	120	2,3	3,4	18,8	115,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	150	0,6	0	20,3	84,2
	<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>14,7</b>	<b>53,5</b>	<b>524,2</b>
<b>Полдник</b>					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	150	3,5	14	1,6	127,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука, сахар, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	2,4	7,9	33,2	213,6
	<b>380</b>	<b>8,05</b>	<b>22,37</b>	<b>56,01</b>	<b>437,72</b>
		<b>30,9</b>	<b>40,84</b>	<b>193,92</b>	<b>1356,74</b>

Способ приготовления блюд:

Зав. ПРОИЗВОДСТВОМ

1\* - отварное блюдо  
 2 - запеченное блюдо  
 3\* - тушеное блюдо  
 4\* - выпечное блюдо

Зав. ГБДОУ

5\*-холодное блюдо



ООО " АЛЬФА «ПРОВИАНТ»



## МЕНЮ

6 день  
Ясли 12 часов аллергии

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ (крупа рисовая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное)1*	160	1,7	2,9	30	112,8
ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	350	4,45	3,47	54,61	227,22
<b>   Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	150	0,6	0	20,3	84,2
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28,2
	210	0,8	0,2	26,2	112,4
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫИ (огурцы соленые)	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	9,3	4,2	36,8	255,8
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к,картофель,масло подсолнечное,соль) 2*	50	15,3	21,5	3,7	269,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло подсолнечное,соль)1*	100	0	3,3	0	29,7
ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный Малышам")	150	0,75	0,15	14,79	64,24
	550	27,85	29,55	67,49	683,94
<b>Полдник</b>					
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное) 2*	50	6	14,6	22,1	231
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное, лук репчатый, мука, сахар, соль, лавровый лист) 3*	120	2,5	4	10,5	90
ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	350	10,65	19,07	53,81	418,02
		43,75	52,09	202,11	1441,58

Зав. производством \_\_\_\_\_

Зав. ГБДОУ \_\_\_\_\_

Способ приготовления  
блюдо: 1\* - отварное  
блюдо 2\* - запеченное  
блюдо 3\* - тушеное  
блюдо 4\* - выпечное  
блюдо 5\*-холодное  
блюдо

11 1 2020

v 11 2020





**7 день**  
**Ясли 12 часов аллергии**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (крупя гречневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	160	4,8	4	33,2	146,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>350</b>	<b>7,55</b>	<b>4,57</b>	<b>57,81</b>	<b>261,32</b>
<b>   Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный "Малышам")	150	0,75	0,15	14,79	64,24
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
	<b>210</b>	<b>0,95</b>	<b>0,35</b>	<b>20,99</b>	<b>92,44</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (капуста белокочанная, морковь, яблоки зеленые, вода, сахар, масло подсолнечное) 5*	30	0,4	1,5	2,5	25,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, макаронные изделия, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	8,3	7,3	8,3	152
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	160	5	1,8	4,5	184,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм, сахар, вода) 1*	150	0,3	0,1	20,6	84,6
	<b>550</b>	<b>16,3</b>	<b>11,1</b>	<b>47,6</b>	<b>507,6</b>
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (говяжья печень, мука, масло подсолнечное, лук репчатый, соль) 3*	60/20	6,2	1,4	4,1	287,84
ПЮРЕ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, тыква свежая, лук репчатый, масло подсолнечное) 1*	120	3	4,4	14,5	110,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>380</b>	<b>11,35</b>	<b>6,27</b>	<b>39,81</b>	<b>495,06</b>
		<b>36,15</b>	<b>22,29</b>	<b>166,21</b>	<b>1358,42</b>

Зав. ПООИЗВОДСТВОМ 1\*-отварное блюдо .....м  
запеченное блюдо

Способ приготовления блюд:  
2\*-

3\* - тушеное блюдо  
4\* - выпечное блюдо  
5\*-холодное блюдо

Зав. ГБДОУ \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

### 8 день Ясли 12 часов аллергии

2020

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ИЗ КУКУРУЗЫ И РИСА "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (крупа рисовая, крупа кукурузная, вода, масло подсолнечное, сахар, соль) 1*	160	1,2	2,9	36,1	127,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>350</b>	<b>3,95</b>	<b>3,47</b>	<b>60,71</b>	<b>241,62</b>
<b>   Завтрак</b>					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	150	0,07	0,07	19,72	80,68
ФРУКТЫ (банан свежий)	70	1,1	0,4	14,7	67,2
	<b>220</b>	<b>1,17</b>	<b>0,47</b>	<b>34,42</b>	<b>147,88</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ (огурцы грунтовые)	20	0,2	0	0,5	2,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	10,3	7,2	1,4	88,5
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ (грудка(филе) индейки, картофель, вода, масло подсолнечное, соль) 2*	50	14,7	12,6	0,3	172,9
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, лук репчатый, тыква свежая, капуста белокочанная, масло подсолнечное, перец черный горошком, лавровый лист, соль, вода, мука) 3*	120	1,5	5,2	8,2	85,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	150	0,1	0,1	20,3	83,3
	<b>550</b>	<b>29,1</b>	<b>25,5</b>	<b>42,4</b>	<b>494</b>
<b>Полдник</b>					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (говядина, вода, масло подсолнечное, мука, соль) 3*	50	7,3	7,4	3,8	113
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, масло растительное, соль) 1*	100	2	3,3	14,2	95,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука, сахар песок, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	0,1	2,9	3,7	40,4
	<b>380</b>	<b>11,55</b>	<b>14,07</b>	<b>42,91</b>	<b>346,22</b>
		<b>45,77</b>	<b>43,51</b>	<b>180,44</b>	<b>1229,72</b>

Зав. ПРОИЗВОДСТВОМ

Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2 - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо

Зав. ГБДОУ \_\_\_\_\_

5\*-холодное блюдо

к    и                    2020

## Ясли 12 часов аллергии

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, Г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (крупа ячневая, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	160	3,3	3,1	33,2	133,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>350</b>	<b>6,05</b>	<b>3,67</b>	<b>57,81</b>	<b>247,62</b>
<b>   Завтрак</b>					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный "Малышам", сахар, крахмал картофельный, вода)1*	150	0,2	0	26,3	105,7
ФРУКТЫ (яблоко зеленое)	60	0,2	0,2	5,9	28
	<b>210</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>32,2</b>	<b>133,9</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	8,7	12,4	32,6	271,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль) 3*	160	4,3	15	2,5	142,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода) 1*	150	0,6	0	20,3	84,2
	<b>550</b>	<b>16,1</b>	<b>27,8</b>	<b>67,6</b>	<b>562,9</b>
<b>Полдник</b>					
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ (говядина, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное) 2*	50	6	14,6	22,1	231
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль)1*	100	0	3,2	0	28,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	<b>330</b>	<b>8,15</b>	<b>18,27</b>	<b>43,31</b>	<b>356,82</b>
		<b>30,7</b>	<b>49,94</b>	<b>200,92</b>	<b>1301,24</b>

Зав. ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

Зав. ГБДОУ \_\_\_\_\_

Способ приготовления блюд:

- 1\*-отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



## МЕНЮ

### 10 день Ясли 12 часов аллергии

2020

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, Г	Углеводы, Г	
<b>Завтрак</b>					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (крупа кукурузная, вода, соль, сахар, масло подсолнечное) 1*	160	2,5	3	27,3	146,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,6	0,5	13,4	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
	350	5,25	3,57	51,91	260,92
<b>   Завтрак</b>					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки зеленые, вода, сахар) 1*	150	0,1	0,1	20,3	83,3
ФРУКТЫ (груша свежая)	60	0,2	0,2	6,2	28,2
	210	0,3	0,3	26,5	111,5
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2	0	0,5	2,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, вода, соль, петрушка свеж) 1*	150/25	8,6	7,3	10,4	141,7
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, мука, вода, соль, лавровый лист, перец черный горошком) 3*	40/10	1,5	11,8	0,8	105,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло подсолнечное) 1*	120	2,3	0,4	8,8	115,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,4	11,7	60,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода, сахар) 1*	150	0,1	0,1	20,5	83,3
	550	15	20	42,7	509
<b>Полдник</b>					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (грудка(филе)индейки,картофель,масло подсолнечное) 2*	50	0,3	12,1	0	183,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное, лук репчатый, мука, сахар, соль, лавровый лист) 3*	100	2,1	3,3	8,7	74,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	10	52,2
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	150	0,15	0,07	11,21	44,82
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука, сахар, масло подсолнечное, соль, дрожжи сухие, вода) 4*	50	2,4	7,9	33,2	213,6
	380	6,95	23,77	63,11	538,32
		27,5	47,64	184,22	1449,74

Зав. производством

Способ приготовления блюд:

1\* - отварное блюдо

2\* - запеченное блюдо

3\* - тушеное блюдо

4\* - выпечное блюдо

Зав ГБДОУ

5\* - холодное блюдо