ГБДОУ № 1 "Башлам" с.Кенхи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2ECDE7C661206555FA7711987C3C12E3
Владелец: Халитова Заира Сайд-Алиевна
Действителен: с 26.06.2026 до 19.09.2027

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 1 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		180	4,0	7,6	12,2	133,9
КУКУРУЗА	11,15	11,15	1,1	0,5	6,5	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,8	14,7	12,0	187,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	17	17	0,1	14	0,1	127,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,7	0,7	11,8	60,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			9,7	38,7
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	10	10	0	0	9,7	38,7
			5,8	**22,3**	**33,9**	**360,0**
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	**2,1**	**24,8**	**126,4**
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		180	1,7	7,7	6,2	101,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58	46,4	0,8	0	2,1	12,6
МОРКОВЬ	9,51	7,13	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	14,8	11,84	0,2	0	1,8	8,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ		150	8,3	9,7	33,5	254,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	37,5	27	4,8	4,9	0	62,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
МОРКОВЬ	18	13,5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,1	6,1	0,3	0	1,2	6,0

КРУПА РИСОВАЯ	43,1	42,67	2,9	0,4	30,7	137,8
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		50	0,7	4,8	4,0	61,8
СВЕКЛА	62	46,5	0,7	0	4	18,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			26,4	105,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,7	21,7	0	0	16,8	67,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			14,1	**22,5**	**92,7**	**630,1**
Уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		60/5	13,1	16,4	5,8	226,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	69	69	12	6	2	113,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,9	4,9	0,5	0,1	3,3	15,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,9	0,5	30,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		250	5,6	20,9	16,6	278,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	187,5	187,5	5,2	5,8	8,5	109,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	18,8	18,8	0,1	15	0,2	136,4
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		14,7	59,8
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	9	5,4	0	0	0,2	1,7
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			22,6	**37,6**	**62,2**	**683,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**44,5**	**84,5**	**213,6**	**1 800,0**

ГБДОУ № 1"Башлам" с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А.Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 2 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		180	4,3	7,3	16,7	150,5
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8,02	0,6	0,1	5,7	25,9
ПШЕНО	8,1	8,02	0,9	0,2	5,4	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,8	51,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,1	5,2	17,7	120,5
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	1	0,4	6,7	34,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,7	10,0	89,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			9,0	**16,2**	**44,4**	**360,0**
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,5	29,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	**0,7**	**20,3**	**90,0**
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б		180	1,8	2,1	13,9	81,8
КАРТОФЕЛЬ	101,8	81,44	1,6	0,3	12,9	60,8
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ		70	6,2	8,0		96,4
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,4	39,8	6,2	0,2	0	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	5,9	6,3	37,8	231,8

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,2	55,2	5,9	0,7	37,7	181,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,7	6,4	3,4	74,2
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	4,6	3	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			12,5	49,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,9	12,9	0	0	12,5	50,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,1	0,3	20,3	95,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	3,1	0,3	20,3	95,9
			17,7	**23,1**	**87,9**	**630,0**
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		250	8,5	25,6	25,9	364,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	219,8	219,8	6,2	7,5	10	127,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	22	22	0,1	17,7	0,2	159,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	17,9	17,72	2,1	0,6	9,8	53,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ		200	10,0	6,4	17,0	174,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	200	200	10	6,4	17	174,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			15,9	63,5
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	16,4	16,4	0	0	15,9	63,4
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			22,3	**32,3**	**83,9**	**720,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**49,6**	**72,3**	**236,5**	**1 800,0**

ГБДОУ № 1"Башлам"с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДК А 3 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		180	6,1	7,4	27,7	202,3
ПШЕНО	34,6	34,25	3,8	0,9	23,4	117,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,65	0,65	0	0	0,6	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	2,1	7,4	13,9	130,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			6,8	27,1
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	7	7	0	0	6,8	27,1
			8,2	**14,8**	**48,4**	**360,0**
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	**2,1**	**24,8**	**126,4**
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		180	1,7	6,9	7,9	101,2
СВЕКЛА	38,31	28,73	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	18	14,4	0,3	0,1	2,2	10,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ		70	5,7	9,9	4,4	129,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	30,77	28	4,9	5	0	64,6
МОРКОВЬ	16,53	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	5,8	18,5	137,9
КАРТОФЕЛЬ	139	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		50	0,5	6,2	1,8	65,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	17,5	0,1	0	0,4	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
КИСЕЛЬ		180			25,4	101,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,7	**29,1**	**78,1**	**630,0**
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,8	9,5	38,9	260,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,47	38,47	4,1	0,5	26,1	124,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	11,1	11,1	0	8,8	0,1	80,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		250	6,2	17,6	21,2	269,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	187,5	187,5	5,2	5,8	8,5	109,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12,1	11,98	0,8	0,1	8,6	38,7
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	14,6	14,6	0,1	11,6	0,1	105,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОМПОТ		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			14,0	**27,5**	**94,7**	**683,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**37,9**	**73,5**	**246,0**	**1 800,0**

ГБДОУ № 1"Башлам" с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 4 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		180	4,6	4,9	26,1	165,8
КРУПА МАННАЯ	34,4	34,4	3,4	0,3	23,6	109,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,4	40,4	1,2	1,3	1,8	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,4	105,4	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	5,1	5,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35/5	2,9	6,4	10,3	111,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,6	6	1,4	1,7	0	21,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,3	3,4	9,6	83,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			10,8	**14,7**	**46,0**	**360,0**
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,8	27,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	**0,7**	**20,3**	**90,0**
Обед						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б		180	7,5	3,6	19,2	141,7
ФАСОЛЬ	34,6	33,8	6,9	0,7	15,4	97,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	13,7	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,6	2,9	0,1	0	0,2	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,4	171,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	19,75	15,8	0,3	0,1	2,5	11,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ		150	13,0	12,9	25,4	270,0
ГОВЯДИНА Б/К	65	58,5	10,6	9,1	0	123,7
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		60	0,9	5,9	2,6	67,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59	47,2	0,8	0	2,1	12,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			14,0	56,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,5	14,5	0	0	14,1	56,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			24,5	**22,7**	**81,3**	**630,0**
Полдник						
БАНАН		200	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		200/30	22,6	28,4	17,2	418,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	112,9	112,9	19,7	9,9	3,3	185,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,2	20,2	2,1	0,3	13,7	65,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	22	22	0,1	17,7	0,2	159,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		18,9	76,9
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	19,4	19,4	0	0	18,8	75,1
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
			24,8	**29,1**	**65,5**	**630,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**60,7**	**67,2**	**213,1**	**1 710,0**

ГБДОУ № 1"Башлам"с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 5 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,2	6,2	25,2	182,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,4	30,1	3,4	0,4	19,8	96,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	9,0	12,9	140,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			9,5	37,9
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	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			8,1	**15,2**	**47,6**	**360,2**
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	**2,1**	**24,8**	**126,4**
Обед						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б		180	1,6	4,0	12,0	90,5
КАРТОФЕЛЬ	67,5	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,56	0,3	0	2,3	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	8,8	8,8	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ		60	5,0	7,1	3,3	96,9
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	35,69	25,7	4,6	4,6	0	59,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	21,38	17,1	0,3	0,1	2,7	12,8
МОРКОВЬ	6,51	4,88	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4	0	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	4,7	33,3	204,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		50	0,5	2,2	1,8	29,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	17,5	0,1	0	0,4	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
КИСЕЛЬ		180	0,1	0,1	25,1	101,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			18,0	**18,4**	**98,1**	**630,0**
Полдник						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		60	3,3	13,5	23,1	227,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,5	24,5	2,5	0,3	16,6	79,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	16,4	16,4	0,4	3,2	0,6	32,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		200	5,4	12,2	18,5	206,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
КОМПОТ		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
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			13,1	**26,1**	**98,4**	**683,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**41,2**	**61,8**	**268,9**	**1 800,0**

ГБДОУ № 1 "Башлам" с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 6 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		180	4,1	6,4	16,2	139,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8,02	0,6	0,1	5,7	25,9
ПШЕНО	8,1	8,02	0,9	0,2	5,4	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92,8	92,8	2,6	2,9	4,3	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,7	4,8	18,9	124,3
ДЖЕМ	10,3	10,3	0,1	0	7,5	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	57,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,7	12,0	96,7
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			9,4	**14,9**	**47,1**	**360,0**
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,4	70,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	19,95	19,95	0,6	0,7	15,4	70,6
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,7	28,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			0,6	**0,7**	**20,2**	**90,0**
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б		180	1,6	3,3	6,8	64,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43	34,4	0,6	0	1,6	9,3
КАРТОФЕЛЬ	27	21,6	0,4	0,1	3,4	16,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		70	10,7	9,7	11,6	176,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	1	0,4	6,5	33,3

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,6	0,9	10,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОВЯДИНА Б/К	51,1	45,99	8,3	7,2	0	97,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		50	0,6	3,5	3,2	46,9
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			13,8	55,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,3	14,3	0	0	13,9	55,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			21,0	**21,4**	**88,1**	**630,0**
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ		60	9,6	14,5	58,8	403,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	76,8	76,8	8,1	1	52,1	248,8
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,3	2,3	0,3	0	0	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
КАРТОФЕЛЬ	24,4	19,52	0,4	0,1	3,1	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		200	5,3	8,5	13,4	152,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9	8,91	1,1	0,3	4,9	26,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,5	**23,5**	**108,6**	**720,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**49,5**	**60,5**	**264,0**	**1 800,0**

ГБДОУ №1 "Башлам"с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 7 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,1	5,3	25,1	173,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,55	30,24	3,4	0,4	19,9	96,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,1	88,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,7	3	4,4	55,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	9,0	12,9	140,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			11,6	46,4
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	12	12	0	0	11,6	46,5
			8,0	**14,3**	**49,6**	**360,0**
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	**2,1**	**24,8**	**126,4**
Обед						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б		200	2,3	4,3	15,1	108,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,42	10,42	1,1	0,1	7,1	34,1
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4	170,4	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ		70	5,7	9,8	4,4	128,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	30,8	28,03	4,9	5	0	64,7
МОРКОВЬ	16,53	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	5,0	18,5	130,7

КАРТОФЕЛЬ	139	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ		50	0,7	3,2	4,1	48,1
КАРТОФЕЛЬ	15,6	12,48	0,2	0	1,9	9,3
СВЕКЛА	13,33	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КИСЕЛЬ		180			26,8	107,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			14,8	**22,6**	**91,5**	**630,0**
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,5	9,4	38,2	255,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	11	11	0	8,7	0,1	79,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		200	4,8	14,3	14,2	206,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
САХАР ПЕСОК	1,62	1,62	0	0	1,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		200	0,5	0,2	27,3	115,8
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	47	39,95	0,3	0,1	4,1	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			13,2	**24,2**	**102,3**	**683,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**38,0**	**63,2**	**268,2**	**1 800,0**

ГБДОУ № 1 "Башлам"с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 8 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	6,2	4,9	22,9	161,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	34,1	33,76	4,2	1,1	18,7	100,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,7	75,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35/5	3,3	6,9	8,3	108,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	3,4	11,5	89,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,3	98,3	2,8	3	4,5	57,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			12,7	**15,2**	**42,7**	**360,0**
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,4	29,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	**0,7**	**20,3**	**90,0**
Обед						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б		200	2,5	4,4	18,3	123,7
КАРТОФЕЛЬ	104,13	83,3	1,6	0,3	13,2	62,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,6	5,6	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ	14,8	11,1	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	18,9	16,7	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,1	211,1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ		150	14,2	15,3	25,4	295,9
ГОВЯДИНА Б/К	72,2	64,98	11,7	10,1	0	137,4
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,9	3,0	3,7	45,7
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12,9	8,4	0,3	0	0,5	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ		180			14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			21,0	**23,0**	**84,5**	**630,0**
Полдник						
ЯБЛОКИ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		200/30	25,6	32,1	29,2	512,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,3	123,3	21,5	10,8	3,6	202,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,8	0,4	18,5	88,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,5	1,1	1	0,1	12,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	25	25	0,1	20	0,2	181,4
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		17,6	72,0
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	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
			26,1	**32,5**	**56,3**	**630,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**60,4**	**71,4**	**203,8**	**1 710,0**

ГБДОУ № 1"Башлам"с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДКА 9 ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		180	4,3	8,0	13,8	144,7
КУКУРУЗА	11,8	11,8	1,2	0,6	6,9	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	109	109	3,1	3,4	4,9	63,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	10,6	13,0	155,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12	12	0,1	9,9	0,1	89,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			6,4	**18,7**	**41,8**	**360,0**
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	**2,1**	**24,8**	**126,4**
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б		180	4,1	4,4	13,5	110,2
КАРТОФЕЛЬ	45	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,4	14,4	3,2	0,2	6,7	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		70	6,3	7,0	1,7	94,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	46,7	33,62	5,9	6	0	77,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		60	0,6	2,8	2,1	36,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	0,3	0,1	1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,7	2,7	0	2,7	0	24,3
КИСЕЛЬ		180	0,1	0,1	25,1	101,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			19,2	**19,2**	**95,1**	**630,0**
Полдник						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ		70/10	3,6	16,1	45,9	340,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26	26	2,7	0,3	17,7	84,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,4	65,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	19	19	0,1	15,2	0,2	137,8
ДЖЕМ	29,05	29,05	0,2	0	20,6	80,0
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КОМПОТ		180	0,6	0,3	29,6	127,0
ЯБЛОКИ	60,8	53,5	0,2	0,2	5	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	58,7	49,9	0,4	0,1	5,1	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			12,4	**21,3**	**97,0**	**630,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**40,0**	**61,3**	**258,7**	**1 746,4**

ГБДОУ № 1 "Башлам"с.Кенхи

Утверждаю
Заведующий
З.С-А. Халитова

МЕНЮ РАСКЛАДК А10 М ДЕНЬ САД 12 ЧАСОВ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		180	5,1	4,2	24,7	156,9
КРУПА МАННАЯ	31,4	31,4	3,1	0,3	21,5	100,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,5	104,5	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,7	4,8	17,4	118,0
ДЖЕМ	9	9	0,1	0	6,6	25,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,3	2,7	11,6	85,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			10,1	**11,7**	**53,7**	**360,0**
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	**0,7**	**20,3**	**90,0**
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б		180	1,6	3,0	8,5	68,2
СВЕКЛА	35,6	26,7	0,4	0	2,2	10,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27	21,6	0,4	0	1	5,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	14,25	11,4	0,2	0	1,8	8,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ		70	8,9	11,4	7,1	166,2
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,3	8	6,9	0	93,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0

КРУПА РИСОВАЯ	5,9	5,8	0,4	0,1	4,2	18,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,3	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,3	33,3	219,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,7	2,1	3,2	35,0
МОРКОВЬ	60,51	45,38	0,6	0	3	15,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	5	3,25	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			22,0	**23,1**	**83,4**	**630,0**
Полдник						
ЙОГУРТ		250	12,5	8,0	21,3	217,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	250	250	12,5	8	21,3	217,5
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		250	6,7	18,1	26,9	298,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	5,9	8,6	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	19,6	19,4	1,4	0,2	14	62,7
САХАР ПЕСОК	4,35	4,35	0	0	4,2	16,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15	15	0,1	12	0,1	108,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			21,3	85,2
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	22	22	0	0	21,3	85,2
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			23,0	**26,4**	**94,6**	**720,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**55,7**	**61,9**	**252,0**	**1 800,0**