

Утверждаю _____ Вороб

Воробьева Ю.Е.

МЕИЮ

10 сентября 2026

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		5,0	7,3	18,3	158,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	18		2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			9,2	11,8	46,8	310,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	10		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	41,24	40	0,3	0	0,7	5,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		4,2	6,2	7,7	105,7
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	16	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	18,96	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60		11,0	0,4		139,0

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	86,68	76,8	11,8	0,7	0	53,6
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,86	2,4	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,3	1,0	1,2	14,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,6	4,0	17,1	117,0
КАРТОФЕЛЬ	136,8	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3		0,1		5,1	21,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ЛИМОН	3,83	3,5	0	0	0,1	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,3	0,2	8,5	41,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15		1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			20,9	12,3	48,0	483,5
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	17		7,6	8,7	16,1	149,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	113,38	90,7	1,6	0,1	4,2	24,6
ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	67,18	56,7	10,2	8,8	0	119,9
КРУПА РИСОВАЯ	7,68	7,6	0,5	0,1	5,4	24,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,88	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1	15,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,77	0,77	0	0	0,1	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	15		0,1	0,1	18,1	73,5
ГРУША	33	30	0,1	0,1	3	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50		2,8	2,6	21,9	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,48	20,48	2,1	0,3	13,9	66,3
САХАР ПЕСОК	1,472	1,472	0	0	1,5	5,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,21	2,21	0	1,7	0	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,256	0,256	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,736	0,736	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,44	5,44	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,96	0,96	0,1	0	0,7	3,1
ЯБЛОКИ	26,69	23,49	0,1	0,1	2,2	10,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,175	0,175	0	0,2	0	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1 шт.	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			15,0	14,6	68,1	324,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,5	39,1	172,7	1 164,6

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		1,9	2,8	21,1	90,7
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20 5		6,7	9,7	24,4	211,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,6	1,7	17,8	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	18		2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11,4	14,9	58,2	385,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	10		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	51,55	50	0,4	0,1	0,9	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		5,6	8,3	10,3	126,0
СВЕКЛА	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,63	12,5	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	16,67	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,38	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	18,96	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80		14,7	0,5		165,0

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	113,77	100,8	15,5	0,9	0	70,4
МОРКОВЬ	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,2	0	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,3	1,0	1,2	14,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,0	21,3	147,0
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,1		6,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,6	0,2	10,6	51,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			27,4	15,6	61,1	599,3
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	18		14,4	14,4	12,8	191,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	71,1	60	10,9	9,3	0	126,9
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8	0,6	0,1	5,7	25,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,71	13,2	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,635	0,7	0,6	0	8,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	11,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,816	0,816	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	18		0,1	0,1	21,7	88,2
ГРУША	39,6	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	75		4,1	3,9	32,9	182,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,72	30,72	3,2	0,4	20,9	99,5
САХАР ПЕСОК	2,21	2,21	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,31	3,31	0	2,6	0	24,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,38	0,38	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,16	8,16	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,44	1,44	0,2	0	1	4,7
ЯБЛОКИ	31,83	28,01	0,1	0,1	2,6	12,8

САХАР ПЕСОК	6,75	6,75	0	0	6,5	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	1 шт.	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			23,1	21,6	79,4	563,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,3	52,5	208,5	1 595,5