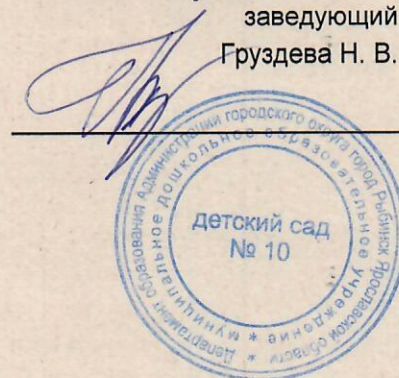




МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ на сгущеном молоке	200		4,7	6,0	33,1	205,6
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	27	26,73	2,6	0,3	17	81,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
САХАР ПЕСОК	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			8,3	15,6	66,2	438,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,8	86,0
Обед						
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50		0,9	3,0	7,6	62,0
МОРКОВЬ	74,67	56	0,7	0,1	3,8	19,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	6	6	0,1	0	3,4	14,9
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	200		7,3	6,5	15,6	149,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	20	20	2,2	0,4	13,5	66,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,2	0	1,1	5,5
МОРКОВЬ	18,67	14	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		185	17,6	19,8	31,7	375,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,7	2,5	32,0
КАРТОФЕЛЬ	245	159,25	3,1	0,6	25,2	118,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,7	3,7	0,5	0	2,2	10,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ		30	1,2	0,5	8,1	42,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	18,67	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,2	0	1,1	5,5
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,7		16,1	68,0
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13	13	0,7	0	6,4	29,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			31,0	30,4	95,8	784,2
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ		120	22,0	16,4	24,4	337,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13	13	0,3	0,1	8,3	35,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			30,5	23,3	55,7	559,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,8	69,5	237,5	1 868,6

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,8	9,2	28,0	227,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
ПШЕНО	27	26,73	3	0,7	18,2	91,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,1	5,5	17,6	141,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			16,4	24,3	68,8	561,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		1,0	3,0	6,1	55,2
СВЕКЛА	74,67	56	0,8	0,1	4,8	22,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200		14,1	13,0	12,5	228,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,75	115	2	0,1	5,2	31,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60/30		10,2	12,4	7,0	185,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48,75	8,8	7,6	0	103,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
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	120		6,1	5,6	27,7	185,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,51	50	6,1	1,6	27,7	149,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180		0,2	0,1	12,0	50,7
ШИПОВНИК	15	15	0,2	0,1	3,3	15,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			34,9	34,7	82,0	792,6
Полдник						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		22,4	13,4	10,8	253,8
РЫБА	123,33	92,5	18,4	5,8	0	125,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150		4,1	5,8	15,0	130,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	53,33	40	0,5	0	2,7	13,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,8	0,2	6,3	29,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,2		10,1	41,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			30,1	20,5	59,0	543,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,2	80,3	229,4	1 991,9

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200		7,8	10,0	24,7	221,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,1	5,3	18,0	141,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			16,4	24,9	65,9	555,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,8	86,0
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	50		0,5	0,1	1,8	11,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	55	49,5	0,5	0,1	1,8	11,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200		8,4	7,9	19,3	186,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
КАРТОФЕЛЬ	95	61,75	1,2	0,2	9,8	46,1
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С КРАСНЫМ СОУСОМ	70/30		12,3	12,4	14,0	217,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,2	0	1,1	5,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,2	0	1,1	5,5
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	120		2,6	4,4	27,3	159,0
КРУПА РИСОВАЯ	38,38	38	2,6	0,4	27,3	122,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	252	252	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180		0,2	0,2	13,5	56,9
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		6,6	1,2	33,4	174,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			30,6	26,2	109,3	805,7
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С КУРАГОЙ	120		22,3	16,3	21,9	327,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13	13	0,7	0	6,4	29,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
ЙОГУРТ \ СНЕЖОК	180		5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ _ СНЕЖОК	180	180	5	4,5	8,1	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			30,7	22,1	53,1	547,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,7	73,4	248,1	1 994,0

МЕНЮ**Сад 12 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		6,5	7,9	27,5	208,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,1	5,5	17,6	141,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			15,1	23,0	68,3	543,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,8	86,0
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50		0,9	3,0	5,3	52,6
МОРКОВЬ	77,73	58,3	0,8	0,1	3,9	19,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200		9,0	8,3	18,8	190,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
КАРТОФЕЛЬ	130	84,5	1,6	0,3	13,4	63,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ		70	15,1	16,9	11,3	257,1
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	65	65	11,8	10,2	0	138,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,47	0,7	0,6	0	8,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,4	4,5	27,0	166,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	40	40	4,4	0,8	27	132,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	224,4	224,4	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ		30	1,2	0,5	7,6	39,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .		180	0,3	0,1	17,3	71,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	6,6	1,2	33,4	174,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			37,5	34,5	120,7	952,0
Полдник						
РЫБНОЕ СУФЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ		80	24,7	15,9	5,7	264,4
РЫБА	120	90	17,9	5,7	0	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	8	8	0,6	0,2	4	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,7	5,2	20,8	145,5
КАРТОФЕЛЬ	180	117	2,2	0,5	18,5	87,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			31,9	22,4	59,5	568,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			85,5	80,1	268,3	2 149,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	6,0		73,0
СЫР	20,63	20	4,6	5,9	0	72,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200		7,6	10,0	21,5	207,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	23,23	23	2,8	0,8	12,7	68,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,0	5,3	18,7	143,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0	1,3	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			20,6	22,6	63,3	542,6
II Завтрак						
БАНАН	145		2,2	0,7	30,5	139,2
БАНАН	207,3	145	2,2	0,7	30,5	139,2
			2,2	0,7	30,5	139,2
Обед						
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	50		0,4	0,1	1,1	6,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	45,5	45,5	0,4	0	1,1	6,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200		9,9	10,3	18,6	212,1
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	35	35	6,3	5,4	0	74,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	130	84,5	1,6	0,3	13,4	63,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30		11,4	11,7	17,5	221,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	10,61	10,5	0,7	0,1	7,6	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,4	22,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,28	0,28	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,65	1,4	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,1	100,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	17,5	17,5	0,8	0	3,2	17,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ)	150		3,9	6,0	20,8	153,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МОРКОВЬ	53,33	40	0,5	0	2,7	13,6
КАРТОФЕЛЬ	153,85	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180		0,2	0,2	13,5	56,9
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			29,1	28,9	88,2	738,0
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,4	4,9	0,3	66,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100		1,5	3,1	12,5	84,0
СВЕКЛА	128	96	1,4	0,1	8,1	39,1
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	6	6	0,1	0	3,4	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ СЛАДКАЯ	70		10,2	14,7	61,7	419,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,47	0,7	0,6	0	8,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			17,2	22,7	84,4	609,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	74,9	266,4	2 029,6

Утверждаю

заведующий

Груздева Н. В.



MEHIO

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200		4,4	6,7	31,9	205,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		8,5	34,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			8,0	16,3	63,6	432,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,8	86,0
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50		1,1	3,0	6,4	57,9
МОРКОВЬ	93,33	70	0,9	0,1	4,7	23,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,2	0	1,1	5,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ	200		6,3	5,9	17,8	149,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
ГОРОХ СУХОЙ	20	20	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	161,54	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
МЯСНОЕ СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННОЕ		70	15,7	17,1	7,6	246,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	4,1	4,5	23,9	152,8
КАРТОФЕЛЬ	210	136,5	2,6	0,5	21,5	101,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,3	0,1	23,7	96,0
СОК фруктовый	50	50	0,3	0,1	4,9	20,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12	12	0	0	9,1	36,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			30,8	31,2	96,1	789,8
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ		120	22,0	15,4	24,5	328,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13	13	0,3	0,1	8,3	35,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
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
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			29,4	23,9	55,0	558,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	71,6	234,5	1 866,1

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	6,0		73,0
СЫР	20,63	20	4,6	5,9	0	72,8
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200		7,2	8,2	28,4	217,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41,6
ПШЕНО	14	13,86	1,6	0,4	9,5	47,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,1	5,5	17,6	141,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			20,3	21,0	69,1	550,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		1,0	3,0	6,1	54,9
СВЕКЛА	72,33	54,25	0,8	0,1	4,7	22,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200		9,6	9,6	11,9	177,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50,67	38	6,9	5,9	0	80,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ		70	14,4	16,2	11,2	248,8
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	65	65	11,8	10,2	0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	5,7	5,5	25,5	173,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46,46	46	5,6	1,5	25,5	137,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	1,0	0,5	6,4	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	0,45	0,45	0	0	0,4	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		180	0,2	0,2	13,5	56,9
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			35,2	35,6	91,3	832,9

Полдник

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	24,1	14,0	7,8	253,3
РЫБА	130	97,5	19,4	6,1	0	132,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ ДЛЯ РЫБНЫХ ФРИКАДЕЛЕК		30	1,3	2,7	6,0	61,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	2,6	0,6	36,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		90	2,4	4,4	24,9	148,2
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9

БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			31,3	22,4	71,7	621,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,4	79,6	246,8	2 075,1

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		7,3	8,0	26,0	206,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	26	25,74	2,5	0,3	16,3	78,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,1	5,3	17,1	137,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			15,9	22,9	66,3	536,7
II Завтрак						
БАНАН	200		3,0	1,0	42,0	192,0
БАНАН	285,72	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	50		0,5	0,1	1,8	11,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	55	49,5	0,5	0,1	1,8	11,5
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200		9,0	9,1	12,5	172,9
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	35	35	6,3	5,4	0	74,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,4	0,1	3,2	14,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	16,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200		11,3	14,1	30,2	292,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
КАРТОФЕЛЬ	276,92	180	3,5	0,7	28,4	134,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,8	0,1	17,1	72,5
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			24,9	24,0	78,3	636,4
Полдник						
ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ	140		22,6	16,9	41,8	413,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16	64,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,2	1,6	11,5	64,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ \ СНЕЖОК	180		5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ _ СНЕЖОК	180	180	5	4,5	8,1	101,7
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			28,4	22,4	73,1	621,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,2	70,3	259,7	1 986,8

МЕНЮ**Сад 12 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		7,0	8,1	23,2	194,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	20	20	2,2	0,4	13,5	66,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,1	5,5	16,3	136,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0	0	8,4	33,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			15,6	23,2	62,7	524,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	19,8	86,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	50		0,4	0,1	1,1	6,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	45,5	45,5	0,4	0	1,1	6,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	200		6,6	4,9	20,5	152,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
КАРТОФЕЛЬ	150,77	98	1,9	0,4	15,5	73,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ	60		12,1	14,3	11,7	223,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,94	1,4	1,3	0,1	16,7
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
КАПУСТА ТУШЁНАЯ СО СМЕТАНОЙ		150	3,3	7,8	11,5	135,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	162,5	130	2,2	0,1	5,9	35,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .		180	0,3	0,1	17,3	71,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			26,0	27,8	78,8	677,0

Полдник

РЫБА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		130	25,2	18,0	5,7	284,8
РЫБА	120	90	17,9	5,7	0	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ		100	1,8	4,0	11,8	90,5
СВЕКЛА	138,67	104	1,6	0,1	8,9	42,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,67	1,67	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,33	0,33	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,2		10,1	41,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			32,9	26,2	73,0	659,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,5	77,4	234,3	1 947,0

МЕНЮ**Сад 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	6,0		73,0
СЫР	20,6	20	4,6	5,9	0	72,8
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,6	8,0	26,0	207,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,1	5,3	16,5	135,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ на йодированной соли	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
			20,7	20,6	65,6	533,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50		0,8	3,0	4,6	48,9
МОРКОВЬ	66,67	50	0,7	0,1	3,4	17,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200		13,2	8,9	23,6	229,2
МЯСО БЕСКОСТНОЕ (ОХЛ)	40	40	7,3	6,2	0	85,4
ФАСОЛЬ	20	20	4,1	0,4	9,1	57,8
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	129,23	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	21,2	9,3	7,1	217,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	93	16,1	3,3	0	114,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,24	11,96	0,2	0	1	4,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	21,88	2,7	2,4	0,2	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,4	4,5	27,0	166,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	40	40	4,4	0,8	27	132,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	224,4	224,4	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	1,0	0,5	6,5	34,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,2	0,1	12,9	54,6
ШИПОВНИК	15	15	0,2	0,1	3,3	15,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	16,7	87,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0
			44,1	26,9	98,4	837,2
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ		180	3,8	5,9	18,1	146,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МОРКОВЬ	31	23,25	0,3	0	1,6	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	86,15	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,13	1,13	0,1	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С ИЗЮМОМ		80	9,4	9,0	55,8	341,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,47	0,7	0,6	0	8,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			13,3	14,9	83,8	527,9

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	78,7	63,0	262,5	1 968,9
----------------	------	------	-------	---------