



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,05	9,41	20,64	179,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,60
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205		7,20	8,30	35,00	262,40
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,46	0,50	26,35	127,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,85	2,45	4,71	53,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	7,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,37	17,71	64,16	478,00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		0,60	0,60	14,80	66,30
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			0,60	0,60	14,80	66,30
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		5,00	7,70	11,00	179,00
КАРТОФЕЛЬ	41,14	28,8	0,56	0,12	4,55	21,51
МОРКОВЬ	7,13	5,7	0,07	0,01	0,38	1,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,6	108,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,7	4,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,23	16	2,89	2,48	0,00	33,83
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80		6,10	6,40	3,30	125,00

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	6,10	6,40	3,30	125,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	71,7	69	10,71	0,40	0,00	46,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,57	0,49	0,95	10,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,093	1,24	1,13	0,07	15,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,00	4,80	19,50	134,30
КАРТОФЕЛЬ	160	104	2,02	0,41	16,44	77,68
МОРКОВЬ	42,67	32	0,41	0,03	2,14	10,86
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			17,25	19,37	75,24	623,22
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	3,29	7,74	33,19	215,73
ГРУДКИ КУР ЗАМОРОЖЕННЫЕ	75	75	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
МОРКОВЬ	21,65	16,24	0,20	0,02	1,09	5,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,71	0,12	0,02	0,69	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	44,24	43,78	2,97	0,43	31,41	141,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,06	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	6,47	2,45	30,82	170,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,5	39,5	4,14	0,49	26,78	127,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,49	0,45	0,03	6,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,16	0,14	0,26	2,99
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	8,9	8,9	1,38	0,44	0,26	10,45
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,403	0,05	0,05	0,00	0,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
			9,76	10,19	72,41	420,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,98	47,87	226,61	1 588,24

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/11		5,32	4,11	20,56	141,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,07	8,10	27,90	205,00
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,59	15,01	62,06	423,20
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,00	0,00	18,00	72,00
Соки фруктовые прямого отжима в ассортимент ПЕРСИК П	180	180	0,00	0,00	18,00	72,00
			0,00	0,00	18,00	72,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,50	0,13	1,90	12,00
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		4,20	5,20	6,60	118,00
КАРТОФЕЛЬ	100,43	70,3	1,37	0,27	11,12	52,51
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,75	0,09	4,79	22,95
МОРКОВЬ	8,75	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУДКИ КУР ЗАМОРОЖЕННЫЕ	15	14,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200		19,30	21,00	22,00	355,00
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	136,3	126,5	21,96	4,54	0,00	155,84
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,74	0,25	18,30	82,37

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,69	0,10	4,02	20,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,465	1,29	1,16	0,07	15,94
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,30	0,27	0,02	3,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,60	0,24	22,00	93,00
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,99	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			27,25	26,92	69,46	659,58
Полдник						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		70	8,30	0,46	0,30	144,40
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	66,6	64,1	9,95	0,37	0,00	42,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,98	11,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,19	0,03	1,12	5,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,70	4,60	17,50	119,40
КАРТОФЕЛЬ	170,77	111	2,15	0,43	17,55	82,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,14	0,14	9,23	39,63
ЯБЛОКИ	40	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	4,94	1,61	28,08	146,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ДРОЖОЖИ	1,5	1,5	0,18	0,03	0,03	1,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			16,08	6,81	55,11	449,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,92	48,74	204,63	1 604,64



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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/3/11		3,09	3,65	28,60	158,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,89 шт.	115,115	14,18	12,84	0,79	175,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,20	1,04	2,00	22,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0,00	6,88	0,00	61,92
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,79	29,75	47,20	431,98
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	166,7	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,50	15,50	70,50
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53,63	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1		5,50	8,20	7,40	115,00
КАРТОФЕЛЬ	27,86	19,5	0,38	0,08	3,08	14,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,7	32,5	0,57	0,03	1,48	8,83
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,09	0,01	0,51	2,59
ТОМАТНОЕ ПОРЕ	1,6	1,6	0,06	0,00	0,18	1,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		9,10	11,30	14,90	196,80
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	154	113	20,39	17,54	0,00	238,95
МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,29	0,02	1,58	7,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,20	5,90	33,00	240,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15		0,12	0,00	8,20	33,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,05	0,05	10,80	41,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			20,87	21,61	80,52	626,35
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		17,90	22,54	15,34	336,91
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	130	2,27	0,13	5,93	35,31
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	90	81	14,62	12,57	0,00	171,28
КРУПА РИСОВАЯ	10,89	10,89	0,74	0,11	7,82	35,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,95	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180		0,12	0,01	16,90	64,80
ЛИМОН	14,4	14,4	0,13	0,01	0,42	4,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	6	0,00	0,00	5,81	23,22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125		3,50	3,13	5,63	70,63
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	121,25
			23,02	26,26	48,15	524,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,28	78,12	191,37	1 653,57



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,05	9,41	20,64	179,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,00	8,00	27,00	203,00
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,85	20,61	63,24	489,60
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,00	0,00	18,00	72,00
Соки фруктовые прямого отжима в ассортимент ЯБЛОКО Я	180	180	0,00	0,00	18,00	72,00
			0,00	0,00	18,00	72,00
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50		0,80	7,60	6,00	96,00
КАРТОФЕЛЬ	52,66	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,5	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		5,60	8,30	10,30	141,00
СВЕКЛА	31,25	25	0,37	0,03	2,13	10,19
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,22	0,01	0,57	3,40
КАРТОФЕЛЬ	17,66	12,5	0,24	0,05	1,88	9,34
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,48
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,7	4,7	0,16	0,00	0,53	3,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,6	16	2,89	2,48	0,00	33,83

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80		10,10	5,30	20,10	165,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	58,5	54,4	8,44	0,32	0,00	36,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,5	8,5	0,62	0,24	4,24	21,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,36	0,31	0,59	8,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,34	0,29	0,56	8,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		2,50	2,00	9,80	67,00
МОРКОВЬ	69,13	55,3	0,70	0,06	3,71	18,78
РЕПА	30,9	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,32	1,86	0,44	19,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6		0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			21,65	23,55	71,56	584,58
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130		23,01	11,83	20,93	283,30
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,1	121,3	18,83	5,89	3,53	142,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,87	0,09	5,96	27,76
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0,00	0,00	8,42	33,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,49	0,45	0,03	6,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,67	0,00	3,10	15,07
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,14	0,76	0,17	8,07
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,00	4,00	9,80	98,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,91	5,09	9,78	110,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	130	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,28	3,00	26,00	111,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,18	2,85	21,65	121,35
			32,09	19,03	64,23	531,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,59	63,19	217,03	1 677,38



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15		6,48	5,59	20,56	159,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,18	20,56	104,80
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	16,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200		6,20	10,00	26,80	209,00
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,68	0,10	7,18	32,30
КРУПА ПШЕНО	10	10	1,12	0,26	6,83	34,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	8,98	78,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,88	18,39	60,96	445,40
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	166,7	160	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,50	15,50	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,80	2,90	1,50	45,60
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20		4,50	2,40	12,50	92,00
КАРТОФЕЛЬ	94,43	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,25	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,6	1,6	0,05	0,00	0,18	1,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,5	21,3	3,64	3,31	0,00	45,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,16	5,06	21,34	143,93
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,48	0,48	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)		70	12,50	12,60	10,20	104,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	70	59	10,64	9,16	0,00	124,76
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,90	0,35	6,18	31,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,91	0,05	14,71	63,73
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ, СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,91	0,05	8,90	40,51
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	163,6	163,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			25,62	26,27	76,58	556,82
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,60	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	5,30	8,40	28,90	242,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,34	0,51	27,76	133,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,48	2,24	0,14	30,65
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,2	24,2	0,68	0,59	1,13	12,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,75	0,00	15,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	7,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	10,29	4,83	43,72	259,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,76	0,70	37,30	178,19
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖОЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,2	22	3,41	1,07	0,64	25,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,416	0,30	0,27	0,02	3,68
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,66
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
			16,31	13,33	83,04	549,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,41	58,49	236,08	1 621,85



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/3/11		3,09	3,65	28,60	158,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205		7,20	8,30	35,00	226,40
КРУПА ПШЕНО	38,8	38,8	4,33	1,02	26,50	132,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,09	14,35	76,30	468,88
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,00	0,00	18,00	72,00
Соки фруктовые прямого отжима в ассортимент ПЕРСИК П	180	180	0,00	0,00	18,00	72,00
			0,00	0,00	18,00	72,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53,83	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10		3,60	4,50	20,00	147,00
КАРТОФЕЛЬ	47,14	33	0,64	0,13	5,22	24,65
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,2	13,1	2,92	0,20	6,11	37,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,3	115,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,3	16,3	1,18	0,46	8,13	41,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80		8,50	16,10	7,90	161,30
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64	60	9,31	0,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	1,84	0,10	8,50	75,20
МОРКОВЬ	38,13	28,6	0,36	0,03	1,91	9,71
КАРТОФЕЛЬ	41,38	26,9	0,52	0,11	4,25	20,09
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	19,9	13	0,39	0,03	0,82	5,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	28,6	0,49	0,03	1,30	7,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,62	0,53	1,03	11,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,12	0,11	13,84	57,39
ЯБЛОКИ	30,6	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0,01	0,00	5,48	21,86
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			18,45	20,60	70,43	524,71
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,90	2,50	19,60	99,30
КАРТОФЕЛЬ	162,92	105,9	2,08	0,41	16,74	79,09
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,36	0,03	1,93	9,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)		70	12,50	12,60	10,20	104,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	70	59	10,64	9,16	0,00	124,76
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,90	0,35	6,18	31,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	25,85	119,26
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	5,14	3,37	35,14	190,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,71	0,57	30,52	145,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,16	0,02	1,00	4,79
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	3,58	14,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,11	0,01	0,89	0,01	8,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0,00	1,44	0,00	12,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		125	3,50	3,13	5,63	70,63
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	121,25
			24,63	21,84	96,42	584,18

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	56,17	56,79	261,15	1 649,77
----------------	-------	-------	--------	----------



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,05	9,41	20,64	179,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,115	14,18	12,84	0,79	175,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,20	1,04	2,00	22,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0,00	6,88	0,00	61,92
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,75	36,31	42,14	476,10
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	166,7	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,50	15,50	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,43	0,05	3,94	41,30
МОРКОВЬ	33,75	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	25	22	0,09	0,09	2,10	10,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		5,50	4,50	4,00	165,00
КАРТОФЕЛЬ	72,43	50,7	0,98	0,19	8,01	37,87
КРУПА ЯЧМЕННАЯ ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,30	0,04	2,14	10,09
МОРКОВЬ	8,5	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,08	0,01	0,16	1,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	26,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,32	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	2,33	7,12	11,33	118,79
ГРУДКИ КУР ЗАМОРОЖЕННЫЕ	75	75	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,92	0,36	6,29	32,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,40	5,60	15,60	121,80
СВЕКЛА	218	163,5	2,38	0,16	13,96	66,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,03	5,44	0,05	49,33
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,40	0,09	17,29	72,28
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,40	0,09	11,48	49,06
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			13,71	17,71	69,12	600,75
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,90	4,50	0,30	60,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,20	2,00	9,80	88,00
МОРКОВЬ	73,73	55,3	0,70	0,08	3,71	18,78
РЕПА	30,9	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,38	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,32	1,86	0,44	19,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		50	1,36	1,75	7,23	45,78
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	50	50	1,36	1,75	7,23	45,78
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,09	0,04	8,20	34,10
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,08	0,05	10,80	41,90
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		125	3,50	3,13	5,63	70,63
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	121,25
			12,05	11,42	31,16	299,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,11	65,94	157,92	1 446,76



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/11		5,32	4,11	20,56	141,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,00	8,00	27,00	203,00
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,55	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,52	14,91	61,16	421,20
II Завтрак						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180		0,00	0,00	19,80	81,00
Соки фруктовые прямого отжима в ассортимент АБРИКОС А	180	180	0,00	0,00	19,80	81,00
			0,00	0,00	19,80	81,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,38	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53,63	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5		6,00	4,40	16,00	159,90
КАРТОФЕЛЬ	100,29	70,2	1,36	0,27	11,10	52,43
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУДКИ КУР ЗАМОРОЖЕННЫЕ	14,3	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		17,92	7,84	7,20	172,80
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	108,8	89,6	15,56	3,22	0,00	110,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,38	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64

КАРТОФЕЛЬ	12,31	8	0,16	0,03	1,28	5,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,05	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,40	6,90	13,40	125,10
КАРТОФЕЛЬ	73,85	48	0,93	0,18	7,59	35,85
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,20	0,02	1,09	5,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,01	0,16	0,02	0,95	4,77
РЕПА	32,3	23,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,29	1,89	0,40	18,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			29,35	19,49	63,26	580,38
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	17,70	9,00	16,10	221,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	94,7	93,3	14,48	4,53	2,72	109,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,67	0,07	4,59	21,38
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,35	0,31	0,02	4,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,90	2,30	6,50	39,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,00	9,80	98,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,91	5,09	9,78	110,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	130	100	0,80	0,20	7,50	38,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	5,61	8,46	42,68	269,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	48,5	48,5	5,08	0,61	32,88	157,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,9	8,9	0,04	7,12	0,07	64,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,10	0,09	0,01	1,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,18	0,03	0,03	1,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			31,01	23,96	82,58	665,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,88	58,36	226,80	1 748,52



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,05	9,41	20,64	179,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,70	9,70	24,40	211,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,54	1,78	17,80	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,55	21,51	57,74	474,60
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,9	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,38	0,00	0,90	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		6,60	8,30	10,30	126,00
СВЕКЛА	31,25	25	0,37	0,03	2,13	10,19
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,22	0,01	0,57	3,40
КАРТОФЕЛЬ	17,86	12,5	0,24	0,05	1,98	9,34
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,48
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,7	4,7	0,16	0,00	0,53	3,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,81
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,6	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80		14,70	0,50	0,00	165,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	113,6	100,8	15,65	0,58	0,00	87,46

МОРКОВЬ	4,27	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,30	1,00	1,20	14,80
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,20	5,00	21,30	147,00
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,58	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	7,57	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			25,61	13,27	57,06	558,88
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	17,90	22,54	15,34	336,91
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	130	2,27	0,13	5,93	35,31
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	90	81	14,82	12,57	0,00	171,28
КРУПА РИСОВАЯ	10,89	10,89	0,74	0,11	7,82	35,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,95	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,14	0,11	9,41	39,63
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		75	6,44	3,56	39,04	214,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,24	0,63	33,90	161,99
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	2,51	10,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОКИ	1,5	1,5	0,18	0,03	0,03	1,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,74	0,18	0,02	1,18	5,64
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,75	1,75	0,00	1,70	0,00	15,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,30	0,27	0,02	3,68
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,35	0,25	0,01	0,00	0,02	0,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		125	3,50	3,13	5,63	70,63
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	121,25
			27,98	29,34	69,42	661,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,64	64,62	205,22	1 790,66



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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/5/15		3,12	5,31	31,54	184,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,18	20,56	104,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ДЖЕМ	15	15	0,09	0,02	10,94	42,60
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,10	6,80	27,90	232,00
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6		0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			8,22	12,11	67,84	450,80
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,00	0,00	18,00	72,00
Соки фруктовые прямого отжима в ассортимент ПЕРСИК П	180	180	0,00	0,00	18,00	72,00
			0,00	0,00	18,00	72,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,80	2,90	4,00	45,60
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,18
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		5,70	7,50	13,10	121,20
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,4	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,23	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		10,40	4,00	9,30	135,30
ГРУДКИ КУР ЗАМОРОЖЕННЫЕ	50	49	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/10 шт.	12,075	1,48	1,35	0,08	18,39
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,42	0,36	0,69	7,70

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,00	3,40	19,40	121,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,42	0,84	34,74	166,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,14	0,11	9,41	39,63
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			23,69	18,26	72,17	545,11
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,30	0,00	1,00	5,60
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	42,9	40	0,32	0,04	1,00	5,60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	17,50	16,50	16,90	216,30
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	101,4	85,7	15,46	13,30	0,00	181,23
КАРТОФЕЛЬ	157,54	102,4	1,99	0,40	16,19	76,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,9	0,12	0,02	0,71	3,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,91	0,05	14,71	63,73
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ, СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,91	0,05	8,90	40,51
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,48	3,28	31,05	171,33
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,08	0,49	26,44	126,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,16	0,02	1,00	4,79
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	3,58	14,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,11	0,01	0,89	0,01	8,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0,00	1,44	0,00	12,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
			23,19	19,83	63,66	456,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,10	50,20	221,67	1 524,87