

**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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		170	5,8	6,4	25,2	182,0
КРУПА МАННАЯ	23,8	23,8	2,4	0,2	16,3	76,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	2,9	5,5	62,6
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,7	15,5	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			8,2	13,1	47,2	339,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		50	0,8	2,4	3,2	39,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	39,5	39,5	0,7	0	1,2	8,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б		180	7,3	6,4	14,0	142,5
КАРТОФЕЛЬ	54,3	38	0,8	0,2	6	28,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,8	14,7	3,3	0,2	6,9	42,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,2	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,6	92,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	17,3	3	3,1	0	40,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	10,4	14,2	32,3	298,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	55	39,6	7	7,1	0	91,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5

КРУПА РИСОВАЯ	41,7	41,28	2,8	0,4	29,6	133,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,7	183,7	0	0	0	0,0
			21,8	23,4	76,9	606,9
Полдник						
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5,0	9,6	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	9,6	108,0
			7,2	6,7	48,3	285,0
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		130	3,0	6,3	17,5	139,8
КАРТОФЕЛЬ	76,7	53,69	1,1	0,2	8,5	40,1
МОРКОВЬ	35,52	27,53	0,4	0	1,8	9,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,77	0,2	0	1	5,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,9	4,9	0,2	0	0,9	4,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СУФЛЕ РЫБНОЕ		70	11,6	5,8	2,5	108,3
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	86,7	62,4	9,7	0,4	0	41,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,8	10,8	0,3	0,3	0,5	5,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,8	10,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,3	1,3	1,2	0,1	15,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			21,2	14,8	55,8	442,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	58,1	238,3	1 716,9



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						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		170	4,1	4,5	22,5	147,8
КРУПА РИСОВАЯ	20,4	20,2	1,4	0,2	14,5	65,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,2	98,2	2,7	2,4	4,6	51,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/10	4,6	3,9	15,4	115,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			11,6	10,8	49,4	342,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,3	0,6	0,1	1,9	12,1
СУП МЯСНОЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ		180	5,0	6,5	8,3	113,6
КАРТОФЕЛЬ	63,3	44,3	0,9	0,2	7	33,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	7,2	5,6	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21,6	15,6	2,7	2,8	0	36,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ		130	2,7	6,5	20,3	150,7
КАРТОФЕЛЬ	143,9	100,7	1,9	0,4	15,9	75,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4,9	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СУФЛЕ КУРИНОЕ		75	12,4	14,0	6,2	199,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	0,9	1,7	19,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70,83	51	9	9,1	0	117,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,88	1,6	1,5	0,1	19,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,7	183,7	0	0	0	0,0
			24,0	27,5	64,1	602,9
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		50	5,1	4,8	29,7	182,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,1	0,5	26,5	126,4
САХАР ПЕСОК	2,353	2,35	0	0	2,2	9,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ДРОЖИ	0,45	0,45	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,1	2,6	11,0	80,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,6	100,6	2,8	2,4	4,7	52,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94	94	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
			8,2	7,4	40,7	262,9
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ		180/20	13,2	12,4	39,7	325,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,65	40,65	4,4	0,5	27,8	133,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,68	69,68	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	46,45	46,45	1,3	1,2	2,1	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7,01	0,9	0,8	0	10,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	34,84	34,84	6,1	3	1	57,1
САХАР ПЕСОК	6,97	6,97	0	0	6,8	27,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,32	2,32	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,48	3,48	0,5	0	2	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,81	5,81	0	4,7	0	42,2
ПОВИДЛО	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			17,0	12,7	70,5	466,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,3	58,5	234,8	1 717,5



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						
СУП ЛАПША МОЛОЧНАЯ	170		3,9	4,4	15,6	118,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	1,4	0,2	8,7	42,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7		2,3	6,7	15,5	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			9,1	13,5	42,6	329,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	50		0,7	1,6	3,3	31,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,5	25	0,5	0	1,2	6,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21	20,8	0,2	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/8		4,9	6,6	11,7	128,1
КАРТОФЕЛЬ	54,6	38,2	0,8	0,2	6	28,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,5	6,5	0,6	0,1	4,2	19,9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,2	10,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	17,3	3	3,1	0	40,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ		200	9,2	12,2	17,2	215,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	54,06	38,92	6,9	7	0	89,8
КАРТОФЕЛЬ	123,6	86,5	1,6	0,3	13,7	64,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,9	18,4	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	27,8	21,55	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,7	183,7	0	0	0	0,0
			18,1	20,8	59,6	501,1
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			9,4	9,8	46,5	313,3
Ужин						
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		130	2,5	2,4	12,8	86,5
МОРКОВЬ	61,8	47,9	0,6	0	3,2	16,3
КАРТОФЕЛЬ	27,86	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,01	0,2	0	1	4,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	16,8	10,8	0,3	0	0,7	4,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25,7	20,56	0,4	0	1	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	10,1	2,8	8,4	100,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	77,7	56	8,7	0,3	0	37,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
КРУПА РИСОВАЯ	7,4	7,3	0,5	0,1	5,2	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			16,5	5,5	52,8	331,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,6	49,7	211,6	1 517,5

**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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		170	5,3	7,5	17,6	159,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	17,2	17,1	2,1	0,6	9,5	51,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115,4	115,4	3,2	2,8	5,3	60,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,7	44,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/10	4,6	3,9	15,4	115,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			12,8	13,8	44,5	354,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	0,9	4,2	3,7	56,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	47,5	0,9	4,2	3,7	56,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	4,3	6,1	7,0	105,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	30,9	21,6	0,4	0,1	3,4	16,1
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22,2	16	2,8	2,8	0	37,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,4	4,5	15,7	113,4
КАРТОФЕЛЬ	130,2	91,2	1,7	0,4	14,5	68,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,5	25,5	0,7	0,6	1,2	13,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	10,6	11,1	8,5	175,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70,3	50,62	8,9	9	0	116,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	17,1	17,1	1,3	0,1	8,3	39,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	0	0	0	0,0
			21,5	26,3	62,3	577,6
Полдник						
БУЛОЧКА "СЮРПРИЗ" С МАРМЕЛАДОМ		50	5,0	5,5	35,4	210,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,1	0,5	26,5	126,4
САХАР ПЕСОК	2,353	2,35	0	0	2,2	9,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ДРОЖЖИ	0,45	0,45	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	10	0,2	0,9	6,2	33,9
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			10,6	10,4	44,7	315,5
Ужин						
ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		180/20	23,1	17,9	40,3	420,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,6	34,6	1	0,9	1,6	18,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,6	34,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	103,8	103,8	18,1	9	3	170,1
КРУПА РИСОВАЯ	19,6	19,4	1,4	0,2	14	62,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,4	1,1	1	0,1	12,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	0,1	0,6	0,1	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			27,0	18,2	71,9	565,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,4	68,8	233,5	1 856,0



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						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	170		4,9	5,9	25,2	174,4
КРУПА РИСОВАЯ	12,9	12,8	0,9	0,1	9,2	41,3
ПШЕНО	13,6	13,5	1,6	0,4	9,2	46,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,6	30,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85	85	2,4	2	4	44,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7		2,3	6,7	15,5	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			7,3	12,6	47,2	331,6
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,5	0,1	9,8	41,7
Обед						
СВЕЖИЕ ПОМИДОРА/ОГУРЕЦ	50		0,5	2,5	1,7	31,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	27	26,7	0,3	0,1	1	6,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	27,2	26,9	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП С ФАСОЛЬЮ	180		6,6	6,1	12,6	136,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,2	28	0,5	0	1,3	7,6
КАРТОФЕЛЬ	40,5	30,4	0,6	0,1	4,9	22,7
МОРКОВЬ	12,8	9,9	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ФАСОЛЬ	10,4	10,4	2,1	0,2	4,8	30,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	17,3	3	3,1	0	40,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	200		11,5	12,6	17,4	231,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,3	38,4	6,8	6,9	0	88,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	159,8	127,9	2,2	0,1	5,8	34,7

КРУПА РИСОВАЯ	9,8	9,7	0,7	0,1	7	31,3
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,7	6,7	0,3	0	1,3	6,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	0	0	0	0,0
			21,9	21,6	59,1	526,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			9,4	9,8	46,5	313,3
Ужин						
ОЛАДЬИ		220/30	8,8	8,5	74,8	411,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	77,7	77,7	8,1	1	52,7	251,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,3	0,5	0,5	0	6,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,7	84,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	77,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			11,7	10,9	86,3	491,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,8	55,0	248,9	1 704,8



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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		170	5,8	6,4	25,2	182,0
КРУПА МАННАЯ	23,8	23,8	2,4	0,2	16,3	76,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	2,9	5,5	62,6
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,7	15,5	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,5	22,4
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			8,2	13,1	46,2	335,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,2	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,5	49,8	0,4	0	1,2	7,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУРЫ		180	4,6	6,5	7,9	108,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,6	5,8	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24,8	17,86	3,2	3,2	0	41,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		130	6,7	5,7	30,2	199,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55	54,45	6,7	1,7	30,2	162,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,1	90,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	7,6	8,9	3,4	123,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	54	38,88	6,9	7	0	89,7

МОРКОВЬ	15,1	11,6	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8	4,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,2	20,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	0	0	0	0,0
			22,6	21,5	69,1	561,0
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5,0	9,6	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	9,6	108,0
			9,6	9,9	46,8	316,5
Ужин						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		120	2,7	2,9	11,2	83,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,75	2,75	0	2,2	0	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,75	2,75	0,3	0	1,8	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	33,6	26,04	0,3	0	1,7	8,8
КАРТОФЕЛЬ	35,31	24,72	0,5	0,1	3,9	18,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,3	26,64	0,5	0	1,3	7,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	13,1	6,5	2,3	120,2
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	90,75	65,33	10,2	0,4	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,67	2,67	0,3	0	1,8	8,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,49 шт.	19,85	2,4	2,2	0,1	30,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,67	2,67	0	2,1	0	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			22,5	12,1	50,1	401,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,4	56,7	222,1	1 657,5



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						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		170	5,2	5,6	23,4	165,2
ПШЕНО	24,5	24,26	2,7	0,7	16,6	82,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,9	52,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,4	90,4	2,5	2,2	4,2	47,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/10	4,6	3,9	15,4	115,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			12,7	11,9	50,3	360,1
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,5	0,1	9,8	41,7
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,3	0,6	0,1	1,9	12,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	6,7	8,4	9,9	145,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	39,58	28,5	5	5	0	65,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КАРТОФЕЛЬ	70,29	49,2	1	0,2	7,8	36,8
МОРКОВЬ	11,32	8,77	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР		200	10,7	11,6	13,1	201,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	195	156	2,7	0,2	7,1	42,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3

ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,3	6,3	0,3	0	1,2	6,2
МОРКОВЬ	27,6	21,4	0,3	0	1,5	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,1	13,6	0,2	0	1,1	5,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,8	53,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	54,5	39,24	6,9	7	0	90,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188	188	0	0	0	0,0
			21,3	20,5	52,3	486,0
Полдник						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		50	3,5	7,4	27,9	191,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,51	31,51	3,3	0,4	21,3	102,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,51	7,51	0	6	0,1	54,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,45	0,45	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,25	15,25	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,4	10,6	76,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,5	91,5	2,6	2,2	4,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94	94	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
			6,4	9,8	38,5	267,9
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ		180/20	12,8	12,4	50,5	366,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,65	40,65	4,4	0,5	27,8	133,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,68	69,68	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	46,45	46,45	1,3	1,2	2,1	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7,01	0,9	0,8	0	10,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	34,84	34,84	6,1	3	1	57,1
САХАР ПЕСОК	6,97	6,97	0	0	6,8	27,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,32	2,32	0	2,2	0	20,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,81	5,81	0	4,7	0	42,2
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			16,7	12,7	82,1	511,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,6	55,0	233,0	1 666,7



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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170		3,9	4,4	15,6	118,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	12,8	12,8	1,4	0,2	8,7	42,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7		2,3	6,7	15,5	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			9,1	13,5	42,6	329,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50		0,9	2,4	3,5	40,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,3	39,5	0,7	0	1,8	10,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	6	4,7	0,1	0	0,3	1,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180		4,7	5,7	9,7	112,7
СВЕКЛА	27,3	21,1	0,3	0	1,8	8,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25,2	20,2	0,4	0	0,9	5,5
КАРТОФЕЛЬ	41,3	28,9	0,6	0,1	4,6	21,6
МОРКОВЬ	11,6	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 РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21,6	15,6	2,7	2,8	0	36,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		130	2,9	7,6	20,6	165,7
КАРТОФЕЛЬ	143,9	100,7	1,9	0,4	15,9	75,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4,9	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ		80/30	12,4	13,9	12,3	226,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,4	30,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	0,1	0,7	0,2	9,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	58,3	10,3	10,4	0	134,6
КРУПА РИСОВАЯ	8,7	8,6	0,6	0,1	6,2	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,7	183,7	0	0	0	0,0
			24,2	30,0	73,5	671,8
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5,0	9,6	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	9,6	108,0
			9,6	9,9	46,8	316,5
Ужин						
ОВОЩНОЕ АССОРТИ		130	2,8	2,3	13,9	89,0
МОРКОВЬ	19,4	15	0,2	0	1	5,1
КАРТОФЕЛЬ	77,2	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,4	53,1	1	0,1	2,4	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,9	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,9	5,9	0,3	0	1,1	5,8
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ		70	10,6	2,6	5,5	87,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	82,6	59,5	9,2	0,4	0	39,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	0,2	0,1	0,3	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,3	0,3	0	3,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	0,7	0,1	4,3	20,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			17,3	5,2	51,0	320,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,7	58,7	224,0	1 680,9



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						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		170	5,8	7,5	22,2	180,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23,8	23,8	2,8	1,5	14,3	81,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,7	54,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/10	4,6	3,9	15,4	115,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,9	2,4	11,5	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,7	99,7	2,8	2,4	4,7	52,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
			13,3	13,8	49,1	374,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	4,9	7,6	11,8	138,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	72,8	51	1	0,2	8,1	38,1
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21,6	15,6	2,7	2,8	0	36,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,4	4,5	15,7	113,4
КАРТОФЕЛЬ	130,2	91,2	1,7	0,4	14,5	68,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,5	25,5	0,7	0,6	1,2	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	14,8	6,4	4,9	150,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,8	74,2	12,9	2,6	0	91,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,3	10,3	0,3	0,3	0,5	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,3	0,9	0,8	0,1	11,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,7	183,7	0	0	0	0,0
			25,8	19,0	60,7	536,4
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕНСКАЯ"		50	5,1	4,8	29,7	182,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,1	0,5	26,5	126,4
САХАР ПЕСОК	2,353	2,35	0	0	2,2	9,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ДРОЖИ	0,45	0,45	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5,0	9,6	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	9,6	108,0
			10,9	9,8	39,3	290,1
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАРМЕЛАДОМ И СЛАДКИМ СОУСОМ		180/10/10	24,4	18,5	33,4	405,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120,8	120,8	21	10,6	3,5	198,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	13,5	13,5	1,4	0,1	9,2	43,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,36 шт.	14,5	1,7	1,6	0,1	22,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,1	0,8	0,2	10,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	10	0,2	0,9	6,2	33,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			28,3	18,8	65,0	549,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,8	61,5	224,2	1 794,2



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						
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170		4,9	5,9	25,2	174,4
КРУПА РИСОВАЯ	12,9	12,8	0,9	0,1	9,2	41,3
ПШЕНО	13,6	13,5	1,6	0,4	9,2	46,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,6	30,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85	85	2,4	2	4	44,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7		2,3	6,7	15,5	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		6,5	26,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
			7,3	12,6	47,2	331,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		0,6	2,4	1,8	31,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	37	36,6	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	180/20		5,7	6,9	16,4	151,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,16	6,16	0,7	0,1	4,2	20,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,66	9,66	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	96,7	67,7	1,4	0,3	10,7	50,5
МОРКОВЬ	10,8	8,4	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	17,28	3	3,1	0	39,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	0,2	1	0,2	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ		200	10,9	11,2	18,4	221,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	159,8	127,9	2,2	0,1	5,8	34,7
КРУПА РИСОВАЯ	10,8	10,7	0,7	0,1	7,7	34,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,7	6,7	0,3	0	1,3	6,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,3	38,4	6,8	6,9	0	88,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,2	24,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,7	183,7	0	0	0	0,0
			20,5	20,9	64,0	531,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		200			23,2	92,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0	0	23,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
			3,8	4,9	60,4	301,1
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		40	0,7	3,4	2,9	45,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	38	0,7	3,4	2,9	45,2
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,3	0,1	1,1	7,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	31,7	30,2	0,3	0,1	1,1	7,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,4	4,5	15,7	113,4
КАРТОФЕЛЬ	130,2	91,2	1,7	0,4	14,5	68,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,5	25,5	0,7	0,6	1,2	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,4	10,6	76,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,5	91,5	2,6	2,2	4,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94	94	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
			10,1	10,7	55,4	360,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,2	49,2	237,1	1 567,2