

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 НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200		5,1	6,0	40,7	235,6
МАНКА	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
			7,5	11,2	66,9	396,5
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
СВЕКЛА (КУСОЧЕК)	60		0,9	0,1	5,1	24,4
СВЕКЛА	75	60	0,9	0,1	5,1	24,4
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ С ГРЕНКАМИ	200		11,1	8,4	30,4	240,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
ГОРОХ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КОТЛЕТА (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	60		13,8	8,3	3,0	140,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МЯСО ИНДЕЙКИ	60,5	60,5	12,4	6,5	0	107,4
РОЖКИ	130		4,3	4,5	27,4	167,4
МАКАРОНЫ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			33,3	21,7	98,1	718,6
Полдник						
ЙОГУРТ		200	5,4	4,9	8,7	109,6
ЙОГУРТ	200	200	5,4	4,9	8,7	109,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			6,9	6,8	23,2	190,5
Ужин						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ		190/30	21,1	18,0	29,3	366,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ТВОРОГ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
КИСЕЛЬ	5	5	0	0	3,9	15,4
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
КОФЕ С МОЛОКОМ		200	3,6	2,9	18,4	114,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОФЕ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
БАТОН		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
			27,0	21,2	62,0	550,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,7	61,1	269,8	1 939,8

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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200		6,8	6,9	30,0	209,8
ПШЕНО	30	30	3,4	0,8	20,5	102,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,1	17,3	112,2
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
СЫР	10		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			14,9	18,1	61,6	470,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,0	91,2
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19	91,2
			0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
САЛАТ "РЫЖИК"	60		1,3	2,0	6,1	48,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУКУРУЗА	5	5	0,2	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	93,75	75	1	0,1	5	25,5
БОРЩ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		8,1	10,2	16,4	189,7
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
КАПУСТА СВЕЖАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
СВЕКЛА	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ	210		15,5	18,3	26,2	333,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,8
МЯСО ПТИЦЫ	60,5	60,5	10,7	10,8	0	139,7

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			28,1	30,9	80,9	717,3
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,6	4,9	8,1	104,8
РЯЖЕНКА	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
ВАТРУШКА		60	9,6	4,0	44,8	252,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МУКА	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ТВОРОГ	10	10	1,7	0,9	0,3	16,4
			15,2	8,9	52,9	357,6
Ужин						
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		190	20,0	8,9	9,4	197,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,50 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	98	98	15,2	0,6	0	65,6
СОЛЕННЫЙ ОГУРЧИК		30	0,2		0,5	3,8
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			22,5	9,1	36,4	317,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,5	67,8	250,8	1 954,0

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						
КАША "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ	200		5,8	7,3	21,5	175,7
ГЕРКУЛЕС	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		3,6	2,9	18,4	114,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОФЕ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ОМЛЕТ	100		5,8	11,4	1,7	132,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			17,5	26,8	55,9	535,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,0	91,2
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19	91,2
			0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		1,1	5,0	5,4	70,0
СВЕКЛА	75	60	0,9	0,1	5,1	24,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	5	5	0,2	0	0,3	1,9
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		8,5	11,0	17,4	201,8
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
МУКА	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ		210	14,6	15,0	10,9	239,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСО ПТИЦЫ	60,5	60,5	10,7	10,8	0	139,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			27,4	31,4	65,9	656,4
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,6	4,9	8,1	104,8
РЯЖЕНКА	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,2	2,8	21,6	121,3
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,2	2,8	21,6	121,3
			7,8	7,7	29,7	226,1
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		220	21,7	8,9	16,9	256,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	37,5	30	0,4	0,1	2,4	11,9
РИС	20	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	105	105	18,2	3,8	0	129,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			24,0	9,1	43,4	373,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,5	75,8	213,9	1 882,5

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						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/30		22,4	20,9	20,5	362,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ТВОРОГ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МУКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,1	17,3	112,2
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
СЫР	10		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			30,5	32,1	52,1	622,5
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20		0,4	1,7	1,5	23,1
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	20	0,4	1,7	1,5	23,1
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		7,3	10,2	14,8	179,8
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
ПЕРЛОВКА	6	6	0,6	0,1	3,9	18,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130		11,2	4,8	23,4	181,3
ГОРОХ	50	50	11,2	0,8	23,4	145,0

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	16,7	2,5	3,2	101,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
МОЛОКО	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	98	98	15,2	0,6	0	65,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			38,8	19,6	75,1	631,1
Полдник						
ЙОГУРТ		200	5,4	4,9	8,7	109,6
ЙОГУРТ	200	200	5,4	4,9	8,7	109,6
БУЛОЧКА		60	7,9	3,1	44,5	236,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МУКА	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
			13,3	8,0	53,2	346,0
Ужин						
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ		200	4,5	6,3	20,3	155,9
РИС	15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			6,8	6,5	46,8	272,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			90,4	66,4	246,8	1 955,8

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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200		6,2	6,8	27,1	194,7
ГРЕЧКА	30	30	2,8	0,7	17,6	87,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		3,6	2,9	18,4	114,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОФЕ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
			12,1	14,9	59,8	422,4
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
ВИНЕГРЕТ	60		1,0	1,9	4,7	41,3
СВЕКЛА	12,5	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10	10	0,2	0	0,3	2,2
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	5	5	0,2	0	0,3	1,9
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	5	5	0	0	0,1	0,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		7,9	10,4	18,7	199,9
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГУЛЯШ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	60		13,3	9,5	5,9	162,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МЯСО ИНДЕЙКИ	60,5	60,5	12,4	6,5	0	107,4
ПЕРЛОВКА (НА ГАРНИР)		130	3,6	4,4	26,0	158,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЕРЛОВКА	40	40	3,6	0,4	26	122,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			29,0	26,6	87,5	707,2
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,6	4,9	8,1	104,8
РЯЖЕНКА	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			7,1	6,8	22,6	185,7
Ужин						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ		200/20	8,0	7,1	57,3	324,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МУКА	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
КИСЕЛЬ		200			21,2	85,1
КИСЕЛЬ	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			8,0	7,1	78,5	409,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,2	55,6	268,0	1 808,0

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 НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200		5,1	6,0	40,7	235,6
МАНКА	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
			7,5	11,2	66,9	396,5
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
СВЕКЛА (КУСОЧЕК)	60		0,9	0,1	5,1	24,4
СВЕКЛА	75	60	0,9	0,1	5,1	24,4
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ С ГРЕНКАМИ	200		11,1	8,4	30,4	240,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
ГОРОХ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	60		13,8	8,3	3,0	140,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МЯСО ИНДЕЙКИ	60,5	60,5	12,4	6,5	0	107,4
РОЖКИ	130		4,3	4,5	27,4	167,4
МАКАРОНЫ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200				11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			33,3	21,7	98,1	718,6
Полдник						
ЙОГУРТ	200		5,4	4,9	8,7	109,6
ЙОГУРТ	200	200	5,4	4,9	8,7	109,6
ПЕЧЕНЬЕ	30		1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			6,9	6,8	23,2	190,5
Ужин						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	190/30		21,1	18,0	29,3	366,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ТВОРОГ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
КИСЕЛЬ	5	5	0	0	3,9	15,4
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		3,6	2,9	18,4	114,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОФЕ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
БАТОН	30		2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
			27,0	21,2	62,0	550,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,7	61,1	269,8	1 939,8

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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200		6,2	6,8	27,1	194,7
ГРЕЧКА	30	30	2,8	0,7	17,6	87,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,1	17,3	112,2
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
СЫР	10		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			14,3	18,0	58,7	455,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,0	91,2
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19	91,2
			0,8	0,8	19,0	91,2
Обед						
САЛАТ "РЫЖИК"	60		1,3	2,0	6,1	48,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУКУРУЗА	5	5	0,2	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	93,75	75	1	0,1	5	25,5
БОРЩ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		8,1	10,2	16,4	189,7
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
КАПУСТА СВЕЖАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
СВЕКЛА	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	210		13,2	15,2	19,2	267,1
КАРТОФЕЛЬ	157,14	110	2,1	0,4	17,4	82,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,8

МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
МЯСО ПТИЦЫ	60,5	60,5	10,7	10,8	0	139,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200				11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			25,8	27,8	73,9	651,1
Полдник						
РЯЖЕНКА	200		5,6	4,9	8,1	104,8
РЯЖЕНКА	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
ШТОЛИ С ИЗЮМОМ	60		8,1	4,8	50,9	278,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МУКА	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ИЗЮМ	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
			13,7	9,7	59,0	383,1
Ужин						
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	190		20,0	8,9	9,4	197,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,50 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	98	98	15,2	0,6	0	65,6
СОЛЕННЫЙ ОГУРЧИК	30		0,2		0,5	3,8
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			22,5	9,1	36,4	317,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,1	65,4	247,0	1 898,2

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						
КАША "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ	200		5,8	7,3	21,5	175,7
ГЕРКУЛЕС	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		3,6	2,9	18,4	114,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОФЕ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		5,8	11,4	1,7	132,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			17,5	26,8	55,9	535,6
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60		0,9	5,0	5,1	68,1
СВЕКЛА	62,5	50	0,8	0,1	4,3	20,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		8,5	11,0	17,4	201,8
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
МУКА	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ		210	15,5	18,3	26,2	333,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,8
МЯСО ПТИЦЫ	60,5	60,5	10,7	10,8	0	139,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			28,1	34,7	80,9	748,6
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,6	4,9	8,1	104,8
РЯЖЕНКА	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			7,1	6,8	22,6	185,7
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		220	21,7	8,9	16,9	256,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	37,5	30	0,4	0,1	2,4	11,9
РИС	20	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	105	105	18,2	3,8	0	129,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			24,0	9,1	43,4	373,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,7	77,6	222,4	1 926,5

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						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/30		22,4	20,9	20,5	362,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ТВОРОГ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МУКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,1	17,3	112,2
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
СЫР	10		2,2	2,9		35,3
СЫР	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			30,5	32,1	52,1	622,5
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
СОЛЕННЫЙ ОГУРЧИК	30		0,2		0,5	3,8
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		7,9	10,4	18,7	199,9
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130		3,4	5,3	22,0	149,1
КАРТОФЕЛЬ	185,71	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3

МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	16,7	2,5	3,2	101,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,75	7	0,1	0	0,6	2,8
МОЛОКО	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
РЫБА СВЕЖАЯ (ТРЕСКА)	98	98	15,2	0,6	0	65,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			31,4	18,6	76,6	599,7
Полдник						
ЙОГУРТ		200	5,4	4,9	8,7	109,6
ЙОГУРТ	200	200	5,4	4,9	8,7	109,6
ПЛЮШКА		60	7,9	3,1	44,5	236,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МУКА	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
			13,3	8,0	53,2	346,0
Ужин						
ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА		190	5,9	8,4	17,8	172,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		30	0,6	2,6	2,2	34,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	30	0,6	2,6	2,2	34,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		11,9	48,0
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			8,8	11,2	46,5	323,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			85,0	70,1	248,0	1 975,2

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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200		6,8	6,9	30,0	209,8
ПШЕНО	30	30	3,4	0,8	20,5	102,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БАТОН С МАСЛОМ	30/6		2,3	5,2	14,3	112,9
БАТОН	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		3,6	2,9	18,4	114,8
МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОФЕ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
			12,7	15,0	62,7	437,5
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
ВИНЕГРЕТ	60		1,0	1,9	4,7	41,3
СВЕКЛА	12,5	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10	10	0,2	0	0,3	2,2
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	5	5	0,2	0	0,3	1,9
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	5	5	0	0	0,1	0,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЩИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		7,4	10,2	12,9	172,6
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
КАПУСТА СВЕЖАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
МЯСО ПТИЦЫ	27	27	4,8	4,9	0	62,4
СМЕТАНА	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	210		16,7	12,6	17,7	251,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
КАПУСТА СВЕЖАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0

МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
РИС	15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МЯСО ИНДЕЙКИ	60,5	60,5	12,4	6,5	0	107,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ	11	11	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			28,3	25,1	67,5	610,6
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,6	4,9	8,1	104,8
РЯЖЕНКА	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
ПЕЧЕНЬЕ		30	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,9
			7,1	6,8	22,6	185,7
Ужин						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ		200/20	8,0	7,1	57,3	324,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МУКА	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
КИСЕЛЬ		200			21,2	85,1
КИСЕЛЬ	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			8,0	7,1	78,5	409,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,1	54,2	250,9	1 726,5