

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОРКОВЬ | 12 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 | 9,24 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 89 | 53,4 | 1,1 | 0,2 | 8,4 | 39,9 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 20 | 18 | 3,2 | 2,8 | 0 | 38,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | | 0,9 | 2,9 | 3,8 | 45,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 48 | 38,4 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,5 |
| МОРКОВЬ | 13 | 9,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5,04 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
|  | | | **24,6** | **26,9** | **80,3** | **668,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 44 | | 3,3 | 4,3 | 32,7 | 183,5 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 44 | 44 | 3,3 | 4,3 | 32,7 | 183,5 |
|  | | | **8,9** | **9,2** | **42,0** | **288,3** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/20 | | 21,5 | 17,6 | 30,2 | 369,3 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 92 | 92 | 16,1 | 8,1 | 2,7 | 150,8 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 30,5 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | 5,8 | 4,9 | 18,1 | 140,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1 | 4,5 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **30,4** | **22,7** | **68,4** | **604,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **76,9** | **73,6** | **270,0** | **2 065,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | | | 40 | | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 60,9 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 1 шт. | 40 | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 60,9 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | 3,2 | 2,6 | | 13,6 | 91,4 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | | 0,2 | 4,2 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 9 | 9 | 0 | 0 | | 8,7 | 34,8 | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | 200 | | 7,6 | 8,1 | | 32,6 | 234,3 | | |
| ПШЕНО | | | 35 | 34,65 | 3,9 | 0,9 | | 23,7 | 118,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 90 | 90 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | | 6 | 68,1 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 30/8 | | 2,2 | 6,6 | | 14,7 | 126,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | | 14,6 | 68,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
|  | | | | | **17,9** | **21,8** | | **61,2** | **513,5** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | 200 | | 0,8 | 0,8 | | 19,6 | 94,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | | 19,6 | 94,0 | | |
|  | | | | | **0,8** | **0,8** | | **19,6** | **94,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | | 80 | | 12,0 | 11,4 | | 5,9 | 174,2 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 67,5 | 60,75 | 11 | 9,4 | | 0 | 128,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | | 0,9 | 4,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 5 | 5 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,9 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | | 3,4 | 16,2 | | |
| МОРКОВЬ | | | 11 | 8,25 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,8 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | 150 | | 3,4 | 4,5 | | 21,7 | 140,3 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 170,67 | 128 | 2,5 | 0,5 | | 20,3 | 95,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | | 1,4 | 15,7 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | | | 200 | | 6,7 | 5,7 | | 14,0 | 136,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 60 | 36 | 0,7 | 0,1 | | 5,7 | 26,9 | | |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | 15 | 14,93 | 3,3 | 0,2 | | 7 | 43,3 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,2 | | |
| МОРКОВЬ | | | 12 | 9 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20 | 14,4 | 2,5 | 2,5 | 0 | 33,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 8,7 | 34,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГРЕНКИ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА | 10 | | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 19,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 19,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,0 | 0,4 | 19,3 | 92,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45,5 | 45,5 | 3 | 0,4 | 19,3 | 92,8 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | | 0,7 | 3,0 | 2,3 | 40,1 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 46,4 | 32,4 | 0,6 | 0 | 1 | 7,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,76 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
|  | | | **26,5** | **25,1** | **76,0** | **638,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| хлеб пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
|  | | | **7,1** | **5,0** | **19,3** | **152,2** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 110 | | 1,5 | 4,0 | 7,9 | 75,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 27 | 16,2 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 12,1 |
| СВЕКЛА | 29 | 21,75 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,8 |
| МОРКОВЬ | 21,2 | 16,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,6 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 22 | 22 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 11 | 11 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,3 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70/40 | | 18,3 | 17,6 | 3,3 | 250,5 |
| РЫБА СКУМБРИЯ АТЛАНТИЧЕСКАЯ | 125 | 100 | 17,5 | 12,8 | 0 | 185,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5,04 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,0 | 36,3 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| хлеб пшеничный | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **22,2** | **21,8** | **35,3** | **433,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **74,5** | **74,5** | **211,4** | **1 830,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 40/8 | | 3,0 | 6,6 | | 19,6 | 149,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 40 | 40 | 3 | 0,2 | | 19,5 | 91,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | 200 | | 3,6 | 2,9 | | 14,5 | 98,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 4,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 90 | 90 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | | | 200 | | 4,4 | 5,0 | | 25,4 | 165,6 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 25 | 24,75 | 1,6 | 0,2 | | 17,8 | 79,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,7 | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | | | 35 | | 5,0 | 8,0 | | 0,6 | 94,5 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 0,5 шт. | 20,1 | 2,5 | 2,2 | | 0,1 | 30,7 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | | 0,5 | 5,2 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 10,6 | 10 | 2,2 | 2,9 | | 0 | 35,3 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 2 | 2 | 0 | 1,6 | | 0 | 14,6 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 1 | 1 | 0 | 1 | | 0 | 8,7 | | |
|  | | | | | **16,0** | **22,5** | | **60,1** | **508,7** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | 200 | | 2,1 | 0,7 | | 29,4 | 134,4 | | |
| БАНАН | | | 200 | 140 | 2,1 | 0,7 | | 29,4 | 134,4 | | |
|  | | | | | **2,1** | **0,7** | | **29,4** | **134,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | 200 | |  |  | | 7,8 | 30,9 | | |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | 11 | 11 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 210 | 210 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | | | 70 | | 11,0 | 12,7 | | 9,5 | 196,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 28,5 | 28,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | | 2,7 | 13,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 5 | 5 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 1 | 1 | 0 | 0,8 | | 0 | 7,3 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 67,5 | 48,6 | 8,5 | 8,6 | | 0 | 112,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 7 | 6,93 | 0,5 | 0,1 | | 4,9 | 22,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 11 | 9,24 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,7 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | | 5,5 | 7,2 | 14,6 | 151,7 |
| СВЕКЛА | 50 | 37,5 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 53 | 42,4 | 0,8 | 0 | 1,9 | 11,5 |
| МОРКОВЬ | 13 | 9,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 5 | 5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20 | 14,4 | 2,5 | 2,5 | 0 | 33,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 75 | 45 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4,6 | 4,6 | 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 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | | 3,0 | 2,8 | 16,1 | 101,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 110 | 66 | 1,3 | 0,3 | 10,5 | 49,3 |
| МОРКОВЬ | 12 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 | 9,24 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 88 | 70,4 | 1,3 | 0,1 | 3,2 | 19,1 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5 | 5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
|  | | | **22,8** | **23,1** | **69,2** | **582,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108,0 |
| БУЛОЧКА С СЮРПРИЗОМ | 70 | | 5,9 | 6,0 | 34,0 | 211,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,7 | 0,5 | 23,8 | 113,4 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| ДРОЖЖИ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАPМЕЛАД ФPУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОPМОВОЙ | 10 | 10 | 0,2 | 0,9 | 6,2 | 33,9 |
|  | | | **11,7** | **11,0** | **42,4** | **319,6** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 200 | | 27,3 | 14,4 | 15,8 | 329,2 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 125 | 125 | 21,7 | 4,5 | 0 | 154,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 154 | 92,4 | 1,7 | 0,4 | 14,6 | 69,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 34,5 шт. | 30,19 | 3,7 | 3,4 | 0,2 | 46,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 60 | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 8,1 | 32,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **31,6** | **19,9** | **48,6** | **527,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **84,2** | **77,2** | **249,7** | **2 073,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | 3,2 | 2,6 | | 11,7 | 83,7 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | | 0,2 | 4,2 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 40/8 | | 3,0 | 6,6 | | 19,6 | 149,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 40 | 40 | 3 | 0,2 | | 19,5 | 91,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | | 200 | | 6,3 | 7,3 | | 27,3 | 201,0 | | |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | | | 30 | 29,7 | 2,9 | 0,4 | | 18,8 | 90,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 63,2 | 63,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
|  | | | | | **12,5** | **16,5** | | **58,6** | **434,6** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | 200 | | 3,0 | 1,0 | | 42,0 | 192,0 | | |
| БАНАН | | | 200 | 200 | 3 | 1 | | 42 | 192,0 | | |
|  | | | | | **3,0** | **1,0** | | **42,0** | **192,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ИЗ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | | | 200 | | 4,9 | 7,3 | | 15,8 | 154,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | | 9,5 | 44,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | 11 | 8,25 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 8 | 6,72 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,7 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | 14 | 14 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 144 | 144 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 20 | 14,4 | 2,5 | 2,5 | | 0 | 33,3 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | | | 7 | 6,93 | 0,6 | 0,1 | | 4,5 | 21,1 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | | | 170/30 | | 12,5 | 12,2 | | 18,7 | 236,5 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 188 | 150,4 | 2,6 | 0,2 | | 6,9 | 40,8 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 67,5 | 48,6 | 8,5 | 8,6 | | 0 | 112,2 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 10 | 9,9 | 0,7 | 0,1 | | 7,1 | 32,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 11 | 9,24 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,7 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | 11 | 8,25 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1 | 1 | 0 | 0,8 | 0 | 7,3 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | 0,1 |  | 31,5 | 126,8 |
| ПОВИДЛО | 24 | 24 | 0,1 | 0 | 15,3 | 61,8 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 15 | 15 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 191 | 191 | 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 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ | 60 | | 0,9 | 3,1 | 10,7 | 74,3 |
| СВЕКЛА | 63 | 47,25 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,2 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 10 | 10 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 28,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
|  | | | **21,7** | **23,0** | **97,9** | **694,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | | 6,4 | 2,2 | 32,5 | 174,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 42 | 42 | 4,4 | 0,5 | 28,5 | 136,1 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| ДРОЖЖИ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
|  | | | **12,0** | **7,1** | **41,8** | **279,0** |
| **Ужин** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | | 0,7 | 0,1 | 5,8 | 27,4 |
| МОРКОВЬ | 74,3 | 57,6 | 0,7 | 0,1 | 3,9 | 19,6 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 150/40 | | 23,6 | 17,6 | 17,5 | 326,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 19,2 | 9,6 | 3,2 | 180,3 |
| КРУПА МАННАЯ | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,9 | 31,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/3 шт. | 13,4 | 1,6 | 1,5 | 0,1 | 20,4 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 6,1 | 24,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
|  | | | **27,5** | **17,9** | **49,5** | **473,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **76,7** | **65,5** | **289,8** | **2 073,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | 200 | | 3,6 | 2,9 | | 14,5 | 98,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 4,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 90 | 90 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ | | | 200 | | 5,1 | 7,1 | | 19,5 | 163,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 16 | 16 | 1,7 | 0,2 | | 11 | 52,5 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 40/8 | | 3,0 | 6,6 | | 19,6 | 149,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 40 | 40 | 3 | 0,2 | | 19,5 | 91,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | 12 | | 2,7 | 3,4 | |  | 42,4 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 12,8 | 12 | 2,7 | 3,4 | | 0 | 42,4 | | |
|  | | | | | **14,4** | **20,0** | | **53,6** | **454,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 19,8 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | **1,0** | **0,2** | | **19,8** | **86,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | 200 | |  |  | | 5,8 | 23,2 | | |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | 11 | 11 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 5,8 | 23,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 210 | 210 | 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 | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | | | 60 | | 0,9 | 2,9 | | 3,5 | 44,2 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 42 | 33,6 | 0,6 | 0 | | 1,6 | 9,1 | | |
| СВЕКЛА | | | 19 | 14,25 | 0,2 | 0 | | 1,3 | 5,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | 11,4 | 9 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | | 60 | | 0,7 |  | | 1,4 | 8,1 | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | | 60 | 60 | 0,7 | 0 | | 1,4 | 8,1 | | |
| СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | 200 | | 4,6 | 7,2 | | 13,3 | 142,4 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 20 | 14,4 | 2,5 | 2,5 | | 0 | 33,3 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СВЕКЛА | 53 | 39,75 | 0,6 | 0 | 3,4 | 16,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 85 | 51 | 1 | 0,2 | 8,1 | 38,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МОРКОВЬ | 13 | 9,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | | 17,7 | 19,5 | 23,2 | 338,4 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 67,5 | 60,75 | 11 | 9,4 | 0 | 128,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 230 | 138 | 2,7 | 0,6 | 21,8 | 103,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17 | 14,28 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. | 20,13 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
|  | | | **27,2** | **30,0** | **68,4** | **658,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 80 | | 5,2 | 5,0 | 43,9 | 240,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,4 | 97,2 |
| ПОВИДЛО | 32 | 32 | 0,1 | 0 | 20,5 | 82,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| ДРОЖЖИ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
|  | | | **10,8** | **9,9** | **53,2** | **345,0** |
| **Ужин** | | | | | | |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | | 17,1 | 4,4 | 5,5 | 129,8 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 100 | 95 | 14,6 | 0,9 | 0 | 66,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,3 | 17,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/3 шт. | 13,4 | 1,6 | 1,5 | 0,1 | 20,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | | 4,9 | 4,5 | 22,5 | 150,3 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 41 | 40,59 | 4,9 | 1,3 | 22,5 | 121,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90,1 | 90,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 6,1 | 24,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| хлеб пшеничный | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | | **24,4** | **9,1** | **49,2** | **375,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **77,8** | **69,2** | **244,2** | **1 919,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 40/8 | | 3,0 | 6,6 | | 19,6 | 149,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 40 | 40 | 3 | 0,2 | | 19,5 | 91,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | 200 | | 0,1 |  | | 7,1 | 28,6 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 210 | 210 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ | | | 200 | | 2,9 | 5,4 | | 36,7 | 206,6 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 40 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | | 28,4 | 127,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 118 | 118 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | | | 10 | 10 | 0,2 | 0,1 | | 6,4 | 27,3 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 1,9 | 7,8 | | |
|  | | | | | **6,0** | **12,0** | | **63,4** | **385,1** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 19,6 | 83,4 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 19,6 | 83,4 | | |
|  | | | | | **1,0** | **0,2** | | **19,6** | **83,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | | 150 | | 3,4 | 6,1 | | 9,9 | 110,5 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 213,6 | 171 | 3 | 0,2 | | 7,8 | 46,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 5 | 5 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | 9 | 6,75 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,3 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 9 | 7,56 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 51,6 | 51,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | 200 | |  |  | | 6,8 | 27,1 | | |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | 11 | 11 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 210 | 210 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | | 70 | | 14,2 | 13,7 | | 5,8 | 202,6 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 67,5 | 60,75 | 11 | 9,4 | | 0 | 128,4 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 1/3 шт. | 13,4 | 1,6 | 1,5 | | 0,1 | 20,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | | 1,4 | 15,7 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | | 3,4 | 16,2 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | | 0,9 | 4,4 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | | 6,3 | 7,2 | 10,7 | 137,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 73 | 43,8 | 0,9 | 0,2 | 6,9 | 32,7 |
| МОРКОВЬ | 13 | 9,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,92 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 10 | 10 | 0,3 | 0 | 0,7 | 3,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 22,5 | 4,1 | 3,5 | 0 | 47,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **27,2** | **27,4** | **54,4** | **580,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 60 | | 4,9 | 4,5 | 30,1 | 180,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
| ДРОЖЖИ | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| 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 |
|  | | | **10,5** | **9,4** | **39,4** | **285,4** |
| **Ужин** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | | 0,5 | 2,0 | 6,5 | 48,0 |
| МОРКОВЬ | 42 | 31,5 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,7 |
| ЯБЛОКИ | 30 | 26,4 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 12,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130 | | 22,2 | 14,9 | 28,2 | 340,8 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 17,5 | 8,7 | 2,9 | 163,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 17 | 17 | 1,7 | 0,2 | 11,5 | 55,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/3 шт. | 13,4 | 1,6 | 1,5 | 0,1 | 20,4 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | | 5,8 | 4,9 | 17,2 | 136,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 26,7 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
|  | | | **31,6** | **22,0** | **72,0** | **620,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **76,3** | **71,0** | **248,8** | **1 954,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | 200 | | 5,9 | 8,2 | | 21,1 | 182,5 | | |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 21 | 21 | 2,5 | 1,3 | | 12,6 | 71,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 38,7 | 38,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 35/8 | | 2,6 | 6,6 | | 17,2 | 138,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 35 | 35 | 2,6 | 0,2 | | 17,1 | 80,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | 3,8 | 3,1 | | 13,6 | 98,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | | 0,2 | 4,2 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | 12 | | 2,7 | 3,4 | |  | 42,4 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 12,8 | 12 | 2,7 | 3,4 | | 0 | 42,4 | | |
|  | | | | | **15,0** | **21,3** | | **51,9** | **461,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | | 180 | | 0,6 | 0,6 | | 15,5 | 74,4 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 180 | 158,4 | 0,6 | 0,6 | | 15,5 | 74,4 | | |
|  | | | | | **0,6** | **0,6** | | **15,5** | **74,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | | | 60 | | 0,9 | 2,9 | | 3,5 | 44,2 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 42 | 33,6 | 0,6 | 0 | | 1,6 | 9,1 | | |
| СВЕКЛА | | | 19 | 14,25 | 0,2 | 0 | | 1,3 | 5,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | 11,4 | 9 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | | | 200 | | 6,5 | 8,7 | | 17,4 | 178,8 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 11 | 11 | 1,2 | 0,1 | | 7,6 | 36,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 85 | 51 | 1 | 0,2 | | 8,1 | 38,1 | | |
| МОРКОВЬ | | | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 170,4 | 170,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 30 | 21,6 | 3,8 | 3,9 | | 0 | 49,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | | 14,2 | 16,1 | 26,1 | 307,4 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 67,5 | 60,75 | 11 | 9,4 | 0 | 128,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 240 | 156 | 3 | 0,6 | 24,6 | 116,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МОРКОВЬ | 13 | 9,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
|  | | | **24,9** | **28,1** | **76,0** | **663,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| ВАФЛИ | 24 | | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85,0 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 24 | 24 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85,0 |
|  | | | **6,3** | **5,7** | **27,9** | **189,8** |
| **Ужин** | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | | 17,4 | 5,0 | 6,3 | 139,0 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 100 | 95 | 14,6 | 0,9 | 0 | 66,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,33 шт. | 13,4 | 1,6 | 1,5 | 0,1 | 20,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 2,2 | 0 | 20,1 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 140 | | 15,5 | 4,3 | 32,5 | 231,1 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 70 | 69,7 | 15,5 | 1,1 | 32,5 | 202,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,8 | 142,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,0 | 36,3 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
|  | | | **35,7** | **9,5** | **65,4** | **489,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **82,5** | **65,2** | **236,7** | **1 878,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 35/8 | | 2,6 | 6,6 | | 17,2 | 138,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 35 | 35 | 2,6 | 0,2 | | 17,1 | 80,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | 200 | | 2,4 | 1,9 | | 11,6 | 73,9 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 4,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 80 | 80 | 2,2 | 1,9 | | 3,7 | 41,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 26,7 | 26,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | | | 200 | | 4,8 | 6,6 | | 21,3 | 164,1 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | 20 | 20 | 2 | 0,2 | | 13,7 | 63,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 26,7 | 26,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
|  | | | | | **9,8** | **15,1** | | **50,1** | **376,4** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 19,8 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | **1,0** | **0,2** | | **19,8** | **86,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| СУП РЫБНЫЙ | | | 200 | | 14,9 | 7,1 | | 12,1 | 171,7 | | |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | | | 70 | 66 | 13,1 | 4,2 | | 0 | 89,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 89 | 53,4 | 1,1 | 0,2 | | 8,4 | 39,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | 9 | 6,75 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,3 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 8 | 6,7 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,6 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,6 | | 0 | 23,6 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ПШЕНО | | | 4 | 4 | 0,5 | 0,1 | | 2,7 | 13,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 192 | 192 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ | | | 70 | | 10,8 | 11,8 | | 6,0 | 172,7 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 67,5 | 48,6 | 8,5 | 8,6 | | 0 | 112,2 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 10 | 10 | 0,8 | 0,1 | | 4,9 | 23,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 14 | 11,76 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,7 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | | 0,1 | 15,3 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | 200 | |  |  | | 7,8 | 30,9 | | |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | 11 | 11 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 210 | 210 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,1 | 4,2 | 21,6 | 136,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 216,67 | 130 | 2,5 | 0,5 | 20,6 | 97,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
|  | | | **32,2** | **23,6** | **67,5** | **610,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| ПИРОЖОК С ВАРЕНЫМ СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 80 | | 4,2 | 4,3 | 22,1 | 143,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,4 | 97,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ВАРЕНОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 |
|  | | | **9,8** | **9,2** | **31,4** | **248,4** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННО-МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 160/50 | | 24,1 | 19,8 | 23,5 | 377,6 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 17 | 17 | 1,8 | 0,2 | 11,6 | 55,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 94,1 | 94,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 17,5 | 8,7 | 2,9 | 163,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 5/8 шт. | 25,16 | 3,1 | 2,8 | 0,2 | 38,3 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 35 | 35 | 1 | 0,9 | 1,6 | 18,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,0 | 36,3 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 |
|  | | | **26,9** | **20,0** | **50,1** | **496,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **79,7** | **68,1** | **218,9** | **1 817,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | 12 | | 2,8 | 3,5 | |  | 43,7 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 12,8 | 12 | 2,8 | 3,5 | | 0 | 43,7 | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | 40 | | 3,7 | 5,0 | | 0,9 | 63,4 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 2/3 шт. | 26,85 | 3,3 | 3 | | 0,2 | 40,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | | 0,7 | 7,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 2 | 2 | 0 | 1,6 | | 0 | 14,6 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | 3,8 | 3,1 | | 13,6 | 98,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | 1,5 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | | 0,2 | 4,2 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | | | 160 | | 7,5 | 6,4 | | 26,1 | 193,0 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | 34 | 33,66 | 4,1 | 1,1 | | 18,6 | 100,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 21,8 | 21,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 1,9 | 7,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,7 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 40/8 | | 3,0 | 6,6 | | 19,6 | 149,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 40 | 40 | 3 | 0,2 | | 19,5 | 91,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
|  | | | | | **20,8** | **24,6** | | **60,2** | **548,0** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | 200 | | 0,8 | 0,8 | | 19,6 | 94,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 227,2 | 200 | 0,8 | 0,8 | | 19,6 | 94,0 | | |
|  | | | | | **0,8** | **0,8** | | **19,6** | **94,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | | | 200 | | 11,7 | 12,0 | | 9,2 | 194,3 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 200 | 160 | 2,8 | 0,2 | | 7,3 | 43,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | | 5 | 5 | 0,2 | 0 | | 0,6 | 3,2 | | |
| МОРКОВЬ | | | 15 | 11,25 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 8 | 6,7 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,6 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 67,5 | 48,6 | 8,5 | 8,6 | | 0 | 112,2 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | 200 | |  |  | | 9,7 | 38,7 | | |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | 11 | 11 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 10 | 10 | 0 | 0 | | 9,7 | 38,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 210 | 210 | 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 |
| СУП НА МЯСНОЙ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ | 200 | | 7,8 | 9,5 | 18,6 | 198,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 16 | 16 | 1,6 | 0,2 | 10,9 | 51,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. | 20,13 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29,1 | 29,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 62 | 37,2 | 0,7 | 0,1 | 5,9 | 27,7 |
| МОРКОВЬ | 12 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,7 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20 | 14,4 | 2,5 | 2,5 | 0 | 33,3 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
|  | | | **22,8** | **21,9** | **58,7** | **533,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 22 | | 1,7 | 2,2 | 16,4 | 91,7 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 22 | 22 | 1,7 | 2,2 | 16,4 | 91,7 |
| 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 |
|  | | | **7,3** | **7,1** | **25,7** | **196,5** |
| **Ужин** | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 85/30 | | 22,4 | 6,2 | 4,8 | 191,3 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 125 | 125 | 21,7 | 4,5 | 0 | 154,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| МОРКОВЬ | 13 | 9,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,6 | 0 | 14,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 10,0 | 40,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ | 100 | | 3,8 | 3,7 | 24,0 | 143,8 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,8 | 0,5 | 24 | 114,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
|  | | | **29,4** | **10,1** | **58,9** | **470,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **81,1** | **64,5** | **223,1** | **1 841,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 12 часов** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | | 200 | | 5,4 | 6,9 | | 27,5 | 195,2 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 15 | 14,85 | 1 | 0,1 | | 10,7 | 48,0 | | |
| ПШЕНО | | | 15 | 14,85 | 1,6 | 0,4 | | 10,2 | 50,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 124 | 124 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 1,9 | 7,8 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | | | 40/8 | | 3,0 | 6,6 | | 19,6 | 149,9 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 40 | 40 | 3 | 0,2 | | 19,5 | 91,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | 8 | 0 | 6,4 | | 0,1 | 58,0 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | 200 | | 2,1 | 1,7 | | 11,2 | 68,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 4,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 70 | 70 | 1,9 | 1,7 | | 3,3 | 36,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 146 | 146 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | | | 40 | | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 61,3 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 61,3 | | |
|  | | | | | **15,4** | **19,7** | | **58,6** | **475,1** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 19,6 | 83,4 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 19,6 | 83,4 | | |
|  | | | | | **1,0** | **0,2** | | **19,6** | **83,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ | | | 60 | | 1,7 | 3,0 | | 3,7 | 48,8 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | 53 | 53 | 1,6 | 0,1 | | 3,3 | 20,6 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 6 | 5 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | | | 70 | | 11,4 | 11,3 | | 4,4 | 165,6 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 67,5 | 60,75 | 11 | 9,4 | | 0 | 128,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 8,2 | 8,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 5 | 4,95 | 0,3 | 0 | | 3,6 | 16,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 11 | 9,24 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,7 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | 150 | | 3,1 | 4,2 | | 21,4 | 135,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 215 | 129 | 2,5 | 0,5 | | 20,4 | 96,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | | 1 | 10,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | | | 200 | | 0,1 |  | | 31,5 | 126,8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОВИДЛО | 24 | 24 | 0,1 | 0 | 15,3 | 61,8 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 15 | 15 | 0 | 0 | 11,3 | 45,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 191,1 | 191,1 | 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 |
| БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | | 6,1 | 6,5 | 14,2 | 146,0 |
| СВЕКЛА | 38 | 28,5 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 60 | 48 | 0,9 | 0 | 2,2 | 13,0 |
| МОРКОВЬ | 13 | 9,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 | 9,24 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 5 | 5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 20 | 18 | 3,2 | 2,8 | 0 | 38,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 75 | 45 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **25,7** | **25,4** | **96,4** | **725,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| ЗЕФИР | 20 | | 0,2 |  | 15,5 | 63,2 |
| ЗЕФИP | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 15,5 | 63,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
|  | | | **7,3** | **5,0** | **34,8** | **215,4** |
| **Ужин** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | | 0,7 | 3,0 | 6,5 | 56,1 |
| МОРКОВЬ | 72 | 54 | 0,7 | 0,1 | 3,6 | 18,3 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ОЛАДЬИ | 150 | | 9,2 | 10,8 | 42,6 | 304,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 55 | 55 | 5,7 | 0,7 | 37,2 | 178,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/2 шт. | 20,13 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ | 40 | | 0,2 | 0,1 | 7,4 | 31,8 |
| ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ | 40 | 40 | 0,2 | 0,1 | 7,4 | 31,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 9,0 | 36,3 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| хлеб пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
|  | | | **11,7** | **14,0** | **75,5** | **476,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **61,1** | **64,3** | **284,9** | **1 975,0** |

.