

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						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120		14,51	19,25	1,98	240,11
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	92 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,15	16,5	3,72	4,72	0,00	58,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	0,95	4,45	3,85	59,50
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30		1,84	6,42	11,11	109,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0,04	6,19	0,06	56,10
БАТОН ПРОСТОЙ	22,5 шт.	22,5	1,80	0,23	11,05	53,55
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,12	0,00	6,43	26,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			17,42	30,12	23,37	435,46
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180		3,59	3,22	12,38	93,11
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	12	2,68	0,18	5,60	34,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		11,68	14,64	11,17	223,07
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	69,1	51,8	9,34	8,04	0,00	109,53
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,02 шт.	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		2,82	3,76	19,03	121,54

КАРТОФЕЛЬ	190	114	2,21	0,45	18,02	85,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,98	11,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180		0,07	0,00	20,36	81,69
ПОВИДЛО	15	15	0,06	0,00	9,60	38,64
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0,01	0,00	3,79	15,18
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		0,69	0,09	4,41	21,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	10,4	0,69	0,09	4,41	21,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			21,14	21,90	82,40	611,67
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130		11,33	9,89	27,10	245,45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30,2	30,2	3,22	0,38	20,65	99,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,1	67,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	41,9	41,9	7,31	3,66	1,22	68,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,08 шт.	4,1	0,50	0,46	0,03	6,25
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,07	0,37	0,09	5,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,7	1,7	0,21	0,00	1,02	4,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	2,44	6,57	52,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,01	1,80	0,02	16,33
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,03	1,52	7,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ВАНИЛИН	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,06	0,00	5,94	23,94
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,8	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			12,73	12,72	49,12	367,18
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,10	5,30	10,10	113,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,2	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			9,41	5,74	31,30	214,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,20	70,58	196,29	1 672,29

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 КУКУРУЗНАЯ	180		5,76	7,18	23,80	183,55
КУКУРУЗА	25	25	2,50	1,19	14,55	78,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,24	2,79	5,35	60,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,04	2,58	10,57	78,40
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			10,83	14,14	46,69	358,85
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	180		1,22	0,11	7,59	36,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4 шт.	14,4	1,07	0,09	7,01	33,08
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,1	0,04	0,01	0,24	1,23
МОРКОВЬ	4,13	3,1	0,04	0,00	0,20	1,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,3	1,8	0,07	0,01	0,14	0,85
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160		15,50	11,32	18,28	238,57
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11,1	11,1	0,51	0,00	2,05	10,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	97,5	70,2	12,74	10,96	0,00	149,81
КАРТОФЕЛЬ	114	68,4	1,33	0,26	10,82	51,09
МОРКОВЬ	37,87	28,4	0,36	0,03	1,90	9,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,21	0,03	1,27	6,36
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50		0,87	0,05	1,46	11,16
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	50	0,87	0,05	1,46	11,16
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16,2	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			19,88	11,67	48,19	380,22
Полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	9,28	9,25	3,91	146,81
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60	50	8,68	1,79	0,00	61,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8 шт.	8	0,59	0,05	3,89	18,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,78	3,79	17,09	117,40
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	31,1	30,8	3,76	0,99	17,06	92,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		50	0,70	2,00	3,19	33,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,33	1,89	0,45	25,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,05 шт.	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,08	0,00	5,97	24,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,6	32,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			15,16	15,22	38,64	363,12
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	208	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,31	0,64	29,20	163,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,67	41,77	172,52	1 307,88

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,17	5,60	25,81	174,02
КРУПА МАННАЯ	26,7	26,7	2,67	0,26	18,28	85,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,48	2,14	4,11	46,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,93	2,43	11,09	78,58
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
			10,13	12,41	49,22	349,50
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180		1,51	4,76	9,01	89,18
СВЕКЛА	35	26,25	0,38	0,03	2,24	10,70
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	22	13,2	0,25	0,05	2,09	9,86
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140		4,48	4,81	27,36	170,69
ПШЕНО	40,4	40	4,46	1,05	27,32	136,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	97,1	97,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70		9,16	10,44	9,02	166,51
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	49,3	44,3	7,99	6,88	0,00	93,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5,8	5,8	0,40	0,06	4,16	18,73

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,5	21	0,28	0,04	1,67	8,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,49	0,06	3,19	15,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15		1,03	0,14	6,61	31,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,04 шт.	15,6	1,03	0,14	6,61	31,82
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180		0,07	0,01	14,74	60,62
ЛИМОН	13	7,8	0,07	0,01	0,22	2,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			18,54	20,35	81,79	589,87
Полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		8,17	2,97	4,14	76,10
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	84	42	6,48	0,37	0,00	29,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,02 шт.	8,4	0,62	0,05	4,09	19,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,1 шт.	5,3	0,65	0,59	0,04	8,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
СЫР РОССИЙСКИЙ	1,9	1,8	0,41	0,51	0,00	6,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	130		2,06	3,49	21,56	125,92
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2,04	0,29	21,53	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50		1,36	3,10	5,24	54,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,8	31,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			13,12	9,68	46,79	326,91
Ужин						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50		3,75	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,63	4,85	9,31	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	4,85	9,31	104,76
			9,38	9,75	46,51	313,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,66	52,29	234,11	1 621,25

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 РИСОВАЯ	180		4,61	6,18	23,46	168,69
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,24	2,79	5,35	60,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,04	2,58	10,57	78,40
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			9,68	13,14	46,35	343,99
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180		3,20	4,07	18,11	121,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,7	16,7	1,75	0,21	11,32	54,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,09 шт.	4,5	0,55	0,50	0,03	6,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,1	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		14,18	16,79	11,17	252,89
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90,7	65,3	11,84	10,19	0,00	139,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,02 шт.	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140		2,71	2,89	15,22	98,95

СВЕКЛА	199,07	149,3	2,17	0,15	12,75	60,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,7	23,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,9	7,9	0,20	1,15	0,27	15,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,38	23,94	65,36	568,02
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	130		7,49	9,88	39,04	277,14
КРУПА РИСОВАЯ	39,5	39,5	2,69	0,39	28,35	127,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	21,1	20,8	3,63	1,81	0,60	34,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	5,94 шт.	5,2	0,64	0,58	0,04	7,92
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0,02	2,48	0,02	22,49
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,1	3,1	0,40	0,00	1,85	8,98
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,1	3,1	0,08	0,46	0,11	6,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	1,45	5,59	39,26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,03	1,52	7,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,8	31,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			8,83	11,72	59,95	385,21
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
КЕФИР	200		6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,31	0,64	29,20	163,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,69	49,54	210,66	1 502,91

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 ВЯЗКАЯ	180		6,05	7,64	22,21	182,08
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,3	30	3,67	0,96	16,62	89,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83,6	83,6	2,35	2,03	3,89	43,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,93	2,43	11,09	78,58
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,01	14,45	45,62	357,56
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180		1,97	4,40	12,27	100,45
КАРТОФЕЛЬ	58	34,8	0,68	0,14	5,50	26,00
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ПШЕНО	8	7,92	0,88	0,20	5,41	27,04
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70		10,71	9,55	2,81	140,12
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	75,5	56,6	10,21	8,79	0,00	119,69
МОРКОВЬ	15,47	11,6	0,15	0,01	0,78	3,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,9	0,08	0,01	0,47	2,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140		4,29	4,10	27,39	163,79

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,2	54,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		0,69	0,09	4,41	21,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	10,4	0,69	0,09	4,41	21,21
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180		0,07	0,00	20,93	83,95
ПОВИДЛО	15	15	0,06	0,00	9,60	38,64
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,02	18,33	82,86	580,57
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70		11,12	3,56	6,60	103,12
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	82,6	59,5	9,18	0,52	0,00	41,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,3	2,6	0,10	0,01	0,19	1,23
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	0,15	0,13	0,24	2,77
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,8	8,8	1,13	0,00	5,25	25,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,06 шт.	3,2	0,40	0,36	0,02	4,87
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		2,53	2,27	20,57	113,07
КАРТОФЕЛЬ	216,67	130	2,52	0,50	20,55	97,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50		0,67	2,51	3,79	40,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,01	0,00	0,08	0,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,08	0,00	5,97	24,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,6	33,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			15,93	8,46	46,97	328,68
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,10	5,30	10,10	113,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,2	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			9,41	5,74	31,30	214,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,86	47,08	216,55	1 523,50

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						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120		9,18	13,02	7,09	182,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	1,07 шт.	56,3	6,94	6,28	0,38	85,74
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,4	42,4	1,19	1,03	1,98	22,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,58	0,07	3,79	18,14
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	21,7	14,1	0,43	0,03	0,89	5,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	0,95	4,45	3,85	59,50
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,12	0,00	6,43	26,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			12,28	21,85	29,69	364,95
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180		1,76	2,08	13,86	81,49
КАРТОФЕЛЬ	135	81	1,57	0,31	12,80	60,50
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70		6,53	5,95	9,52	118,07
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,5	42	0,74	0,04	1,91	11,41
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,3	4,74	4,08	0,00	55,61
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,67	0,10	7,11	31,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,9	0,08	0,01	0,47	2,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,05 шт.	2,4	0,29	0,27	0,02	3,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		2,94	3,78	19,95	125,87

КАРТОФЕЛЬ	199,67	119,8	2,33	0,47	18,94	89,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,98	11,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10		0,69	0,09	4,41	21,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	10,4	0,69	0,09	4,41	21,21
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,21	12,09	68,60	440,91
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130		21,15	10,37	20,89	265,57
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	106,6	106,6	18,61	9,30	3,10	174,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,57	0,19	10,18	48,60
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0,00	0,00	7,55	30,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	9,03 шт.	7,9	0,97	0,88	0,06	12,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	1,45	5,59	39,26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,03	1,52	7,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,08	0,00	5,97	24,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
			22,57	12,21	41,96	374,60
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,10	5,30	10,10	113,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,2	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			9,41	5,74	31,30	214,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,97	51,99	181,65	1 438,44

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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,47	6,24	21,81	166,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,21	0,25	13,04	63,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,24	2,79	5,35	60,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,04	2,58	10,57	78,40
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			10,54	13,20	44,70	341,30
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	180		2,30	3,76	8,94	79,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,7	25,2	0,44	0,03	1,14	6,85
КАРТОФЕЛЬ	45,67	27,4	0,53	0,11	4,34	20,47
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0,05	0,00	0,24	1,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ФАСОЛЬ	5,8	5,8	1,18	0,12	2,65	16,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160		16,16	20,67	19,59	329,48
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	108,19	77,9	14,13	12,16	0,00	166,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5	0,00	8,24	0,00	74,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,5	0,12	0,02	0,68	3,39
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,70	0,24	17,95	80,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50		0,87	0,05	1,46	11,16
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	50	0,87	0,05	1,46	11,16

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,13	0,01	14,94	62,80
ЛИМОН	14,4	14,4	0,13	0,01	0,42	4,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			21,75	24,68	59,98	554,04
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ		140	7,04	8,18	40,20	263,42
КРУПА МАННАЯ	36,4	36,4	3,64	0,35	24,93	116,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	0,85	1,63	18,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,2	81,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11,2	11,2	0,00	0,00	10,84	43,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	16,11 шт.	14,1	1,74	1,57	0,10	21,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,2	4,2	0,53	0,00	2,50	12,17
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	0,11	0,61	0,15	8,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ПОВИДЛО		50	0,19	0,00	32,01	128,82
ПОВИДЛО	50	50	0,19	0,00	32,01	128,82
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		80	10,59	5,08	41,36	254,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,9	46,9	4,92	0,59	31,80	151,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,14 шт.	7,1	0,87	0,80	0,05	10,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,7	13,7	0,39	0,33	0,64	7,18
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	21,3	21,3	3,72	1,86	0,62	34,92
ДРОЖЖИ	2,1	2,1	0,26	0,04	0,04	1,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,02 шт.	1,3	0,16	0,15	0,01	1,98
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,7	30,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			17,82	13,26	119,38	669,52
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,31	0,64	29,20	163,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,91	51,88	263,06	1 770,55

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		5,40	7,08	20,04	166,20
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,14	1,09	10,79	61,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,24	2,79	5,35	60,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,93	2,43	11,09	78,58
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,36	13,89	43,45	341,68
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180		1,59	3,68	11,38	85,54
СВЕКЛА	38,4	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,25	0,00	1,00	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70		15,37	6,90	5,44	161,29
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,8	74,2	12,88	2,67	0,00	91,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,03	0,88	1,70	19,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,13 шт.	7	0,86	0,79	0,05	10,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		2,93	4,18	19,92	129,35
КАРТОФЕЛЬ	199,33	119,6	2,32	0,47	18,91	89,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,98	11,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,03	0,14	6,61	31,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,04 шт.	15,6	1,03	0,14	6,61	31,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,21	15,09	64,21	502,27
Полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	9,15	2,90	4,01	79,08
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	54,3	48,1	7,42	0,42	0,00	33,59
МОРКОВЬ	18,67	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,01 шт.	5,3	0,39	0,03	2,58	12,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3	0,07	0,01	0,42	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,17 шт.	8,8	1,09	0,98	0,06	13,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		130	2,02	7,87	10,90	123,07
СВЕКЛА	130	97,5	1,42	0,10	8,32	39,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,3	0,13	0,02	0,74	3,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,47	0,00	1,84	9,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,1	22,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,66	2,43	3,75	40,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,01	1,80	0,02	16,33
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,03	1,52	7,29
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0,01	0,00	0,08	0,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0,00	0,60	0,01	5,44
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,67	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,08	0,00	5,97	24,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			14,20	13,39	39,68	337,46
Ужин						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ		50	3,75	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,63	4,85	9,31	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	4,85	9,31	104,76
			9,38	9,75	46,51	313,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,64	52,22	203,65	1 536,38

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180		5,47	6,51	20,55	163,44
ПШЕНО	20	19,8	2,21	0,52	13,52	67,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,24	2,79	5,35	60,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,04	2,58	10,57	78,40
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			10,54	13,47	43,44	338,74
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180		6,62	2,42	11,91	96,16
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	28,8	28,8	5,11	0,00	0,00	20,45
КАРТОФЕЛЬ	84	50,4	0,98	0,19	7,97	37,65
МОРКОВЬ	15,33	11,5	0,15	0,01	0,77	3,91
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,08	0,01	0,47	2,31
КРУПА РИСОВАЯ	3,6	3,6	0,24	0,04	2,58	11,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,6	1,3	0,05	0,01	0,10	0,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70		10,62	9,89	1,74	141,41
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,3	7,3	0,18	1,07	0,25	14,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	75,5	56,6	10,21	8,79	0,00	119,69
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140		4,29	4,10	27,39	163,79
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,2	54,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180		0,06	0,00	19,97	80,09
ПОВИДЛО	12	12	0,05	0,00	7,68	30,91
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,88	16,60	76,06	552,50
Полдник						
ОЛАДЬИ	120		5,29	8,48	32,94	229,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,2	46,2	4,84	0,58	31,32	149,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	2,63 шт.	2,3	0,28	0,25	0,02	3,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,2	46,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,16	0,03	0,03	0,97
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0,00	5,62	0,00	50,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50		3,60	4,25	27,75	164,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50	50	3,60	4,25	27,75	164,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,08	0,00	5,97	24,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			9,36	13,12	76,17	462,83
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
КЕФИР	200		6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,31	0,64	29,20	163,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,58	43,93	234,67	1 559,76

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 "ДРУЖБА"	180		5,44	6,80	24,16	180,43
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,61	0,09	6,46	29,07
ПШЕНО	9	9	1,01	0,23	6,15	30,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	3,28	6,29	70,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,03	4,38	12,32	96,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	25	2,00	0,25	12,28	59,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,93	2,43	11,09	78,58
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,40	13,61	47,57	355,91
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180		1,60	3,77	11,83	87,96
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,6	0,32	0,04	2,34	11,00
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,05	0,01	0,29	1,44
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,8	10,8	0,09	0,01	0,17	1,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ	70		10,76	10,50	6,96	165,31
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	57,4	51,6	9,31	8,01	0,00	109,12
БАТОН ПРОСТОЙ	13,1 шт.	13,1	1,02	0,13	6,24	30,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,9	14,9	0,42	0,36	0,70	7,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		3,55	4,01	9,15	86,82
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200,7	160,5	2,80	0,16	7,31	43,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,16	0,00	0,63	3,37

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,20	18,47	48,80	434,36
Полдник						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		7,06	5,53	7,59	113,53
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,9	10,9	0,27	1,59	0,37	21,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,8	32,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	7,07	5,3	0,07	0,01	0,36	1,80
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	6,6	5,3	0,10	0,01	0,24	1,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,13	0,11	0,20	2,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,6	3,5	0,79	1,00	0,00	12,36
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	57,8	28,9	4,46	0,25	0,00	20,19
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,63	3,30	17,67	111,07
КАРТОФЕЛЬ	176,5	105,9	2,06	0,41	16,74	79,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,55	0,48	0,91	10,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50		0,67	2,51	3,79	40,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,01	0,00	0,08	0,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,07	0,27	13,23	63,64
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,08 шт.	31,2	2,07	0,27	13,23	63,64
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,08	0,00	5,97	24,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			12,51	11,61	48,25	353,37
Ужин						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,10	5,30	10,10	113,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	5,91	5,09	9,78	110,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			9,41	5,74	31,30	214,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,01	49,53	185,72	1 400,33