

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						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170		10,87	10,38	36,82	285,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,8	53,8	5,74	0,68	36,79	176,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,4	3,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СЫР РОССИЙСКИЙ	23,4	22,7	5,11	6,50	0,00	80,15
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	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,14	0,00	6,09	24,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			14,39	19,26	61,53	478,76
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						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180		1,42	3,61	9,31	76,02
СВЕКЛА	36	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	19,2	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
МОРКОВЬ	11,25	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	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80		13,38	17,00	12,78	257,42
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	78,93	59,2	10,68	9,19	0,00	125,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4 шт.	14,4	1,07	0,09	7,01	33,08
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		140	3,36	4,29	35,19	192,31
ПШЕНО	54,1	54,1	6,03	1,43	36,95	184,72
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
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,17	0,06	14,50	60,05
СЛИВА САДОВАЯ	22,22	20	0,16	0,06	1,86	9,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			20,24	25,12	84,33	645,01
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	11,77	20,33	2,15	238,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	100,34 шт.	87,8	10,82	9,80	0,59	133,71
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,7	32,7	0,92	0,80	1,52	17,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0,03	4,40	0,04	39,91
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
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,28	0,13	12,04	51,54
ШИПОВНИК	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,39	25,30	27,55	395,35
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:			57,93	75,52	214,81	1 777,10

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	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
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
			11,23	14,19	49,14	370,75
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	3,88	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	170		16,47	12,04	19,41	253,53
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11,8	11,8	0,55	0,00	2,17	11,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,4	35,4	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	103,61	74,6	13,53	11,65	0,00	159,20
КАРТОФЕЛЬ	96,93	72,7	1,41	0,28	11,49	54,30
МОРКОВЬ	37,75	30,2	0,38	0,03	2,02	10,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,2	17	0,23	0,03	1,35	6,76
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
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

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,28	0,11	9,17	40,33
СЛИВА САДОВАЯ	40	36	0,28	0,11	3,36	17,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	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
			19,90	12,43	47,46	384,41
Полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	10,59	10,63	4,45	168,09
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68,6	57,1	9,91	2,05	0,00	70,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,02 шт.	9,1	0,67	0,06	4,43	20,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0,00	6,68	0,00	60,17
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		140	5,72	4,45	25,90	166,37
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	47,1	46,7	5,70	1,49	25,87	139,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,9	96,9	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	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		30	0,42	1,20	1,92	20,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,19	1,13	0,26	15,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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
			18,13	16,46	46,72	419,81
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:			59,06	43,82	182,32	1 380,66

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		35	2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
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
			10,53	12,46	51,67	361,40
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		180	2,59	2,06	13,83	84,27
КАРТОФЕЛЬ	108,53	81,4	1,58	0,32	12,87	60,80
МОРКОВЬ	9	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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	2,93	3,94	19,93	127,25
КАРТОФЕЛЬ	159,6	119,7	2,32	0,47	18,92	89,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,98	11,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		80	10,49	11,94	10,32	190,38
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	56,3	50,67	9,14	7,87	0,00	107,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	6,67	6,67	0,46	0,07	4,79	21,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	24	0,33	0,05	1,91	9,54
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,33	5,33	0,56	0,07	3,62	17,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,07	0,01	10,87	45,14
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	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
			17,61	18,07	64,99	494,40
Полдник						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		80	9,85	6,88	10,57	143,74
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	59,59	52,8	8,15	0,47	0,00	36,88
БАТОН ПРОСТОЙ	11,2 шт.	11,2	0,87	0,11	5,34	25,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	11,2	0,16	0,02	0,89	4,45
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,67	0,08	4,34	20,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0,00	6,20	0,00	55,81
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		50	1,30	5,50	5,40	77,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
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
РИС ОТВАРНОЙ		140	2,58	3,81	27,09	152,97
КРУПА РИСОВАЯ	38,1	37,7	2,56	0,37	27,06	121,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,28	0,13	12,04	51,54
ШИПОВНИК	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,54	16,44	65,14	472,61
Ужин						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		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:			53,55	56,82	238,11	1 683,38

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	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
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
			10,08	13,19	48,80	355,89
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	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	9	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	80		16,23	19,46	12,78	291,43
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	103,61	74,6	13,53	11,65	0,00	159,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,03 шт.	14,4	1,07	0,09	7,01	33,08
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		140	2,71	2,89	15,22	98,95
СВЕКЛА	186,63	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	23,3	23,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,19	1,13	0,26	15,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,28	0,11	9,17	40,33
СЛИВА САДОВАЯ	40	36	0,28	0,11	3,36	17,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	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
			23,95	26,65	65,32	599,98
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		120	14,90	12,70	19,94	257,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,65	0,56	1,08	12,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	69,2	69,2	12,09	6,04	2,02	113,44
КРУПА МАННАЯ	7,4	7,4	0,74	0,07	5,06	23,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,09 шт.	4,5	0,55	0,50	0,03	6,86
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0,00	0,00	7,17	28,64
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,7	3,7	0,48	0,00	2,21	10,73
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,7	3,7	0,10	0,54	0,13	7,39
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	0,00	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	6,60	12,40	55,80	360,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,72	0,81	43,50	207,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,36	0,04	2,29	10,95
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0,00	0,00	3,09	12,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,07	11,88	0,12	107,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,21	0,03	0,04	1,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
			22,45	26,55	87,14	680,29
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:			66,28	67,13	240,26	1 841,85

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	7,76	6,65	29,99	211,15
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44,1	44,1	5,39	1,42	24,42	131,76
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	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,44	2,91	11,53	86,80
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,9	27,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,63	13,99	56,29	406,75
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	46,4	34,8	0,68	0,14	5,50	26,00
МОРКОВЬ	9	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	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	11,70	13,17	4,81	184,22
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65,56	59	10,64	9,16	0,00	124,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0 шт.	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		140	5,01	4,19	31,97	185,76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,7	46,7	4,99	0,59	31,93	153,11

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		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
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,15	0,05	13,05	54,05
СЛИВА САДОВАЯ	20	18	0,14	0,05	1,68	8,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0,01	0,00	6,14	24,59
			20,36	21,93	72,14	571,84
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	12,67	4,10	7,54	117,98
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	94,44	68	10,49	0,59	0,00	47,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,17	0,03	1,04	5,17
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,75	3	0,11	0,01	0,22	1,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,07 шт.	3,68	0,46	0,41	0,03	5,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		140	2,74	3,50	22,17	131,42
КАРТОФЕЛЬ	186,67	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,41	1,55	2,27	24,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,28	0,13	12,04	51,54
ШИПОВНИК	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,63	9,40	54,06	373,24
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:			61,52	51,16	223,59	1 608,52

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 СЫРОМ	120		13,79	23,03	1,95	271,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	1,51 шт.	79,2	9,76	8,84	0,53	120,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,6	29,6	0,83	0,72	1,38	15,50
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,6	14,1	3,17	4,04	0,00	49,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	35		2,14	7,52	12,98	128,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0,04	7,26	0,07	65,82
БАТОН ПРОСТОЙ	0,09 шт.	26,3	2,10	0,26	12,91	62,59
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,14	0,00	6,77	27,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,4	61,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
			17,02	35,00	25,55	486,53
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 ГОРОХОМ	180		4,13	3,87	13,58	105,97
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,5	14,4	3,21	0,22	6,72	41,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		2,94	3,94	19,95	127,33
КАРТОФЕЛЬ	159,73	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	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80		17,20	14,75	0,68	203,96
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	121,6	91,2	16,45	14,15	0,00	192,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	5,94 шт.	5,2	0,64	0,58	0,04	7,92

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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,28	0,11	9,17	40,33
СЛИВА САДОВАЯ	40	36	0,28	0,11	3,36	17,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	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
			26,08	22,79	53,42	524,95
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		120	19,53	9,57	19,24	245,01
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	98,4	98,4	17,18	8,59	2,86	161,31
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,8	13,8	1,45	0,17	9,36	44,71
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,14 шт.	7,3	0,90	0,81	0,05	11,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,95	2,44	5,60	48,33
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	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,28	0,13	12,04	51,54
ШИПОВНИК	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,15	12,53	46,39	390,47
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:			74,16	76,16	166,76	1 659,93

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		35	1,88	3,45	11,47	84,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,22	0,03	29,17
БАТОН ПРОСТОЙ	0,08 шт.	23,3	1,86	0,23	11,44	55,45
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
			10,39	12,27	43,85	329,02
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						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	2,02	2,95	5,47	57,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,4	36	0,63	0,04	1,64	9,78
КАРТОФЕЛЬ	28,8	21,6	0,42	0,09	3,41	16,13
МОРКОВЬ	9	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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	16,99	20,79	28,41	369,21
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	10,63	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	37,3	37,3	2,53	0,36	26,77	120,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
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
			21,83	23,99	65,12	567,63
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		120	4,49	7,63	15,05	147,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20,5	20,5	2,19	0,26	14,02	67,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,27 шт.	14,1	1,74	1,57	0,10	21,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,3	19,3	0,54	0,47	0,90	10,11
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
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
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
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
			5,83	12,47	34,22	275,31
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:			47,85	49,47	182,19	1 377,65

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	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
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
			10,76	13,94	45,90	353,58
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	36	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	11,25	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	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80		12,25	12,08	8,12	189,88
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65,56	59	10,64	9,16	0,00	124,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15 шт.	15	1,11	0,09	7,30	34,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,48	0,42	0,80	8,90
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	140		3,64	7,42	7,98	110,62
КАБАЧКИ	187,6	149,8	0,87	0,44	6,68	34,87
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,2	30,8	0,53	0,03	1,41	8,36

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,2	15,4	0,21	0,03	1,22	6,12
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6	0,27	0,00	1,06	5,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,8	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,99	0,00	62,93
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,3	1,3	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,28	0,11	9,17	40,33
СЛИВА САДОВАЯ	40	36	0,28	0,11	3,36	17,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	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
			19,29	23,41	46,69	473,73

Полдник

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		80	10,47	3,29	4,56	89,84
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	62,08	55	8,49	0,49	0,00	38,41
МОРКОВЬ	20	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6 шт.	6	0,45	0,04	2,92	13,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	11,5 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		140	2,17	8,46	11,75	132,44
СВЕКЛА	131,25	105	1,53	0,11	8,96	42,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,8	10,8	0,50	0,00	1,99	10,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0,00	8,33	0,00	74,99
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №367		30	0,54	3,40	1,47	45,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,38	2,18	0,51	29,97
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,28	0,13	12,04	51,54
ШИПОВНИК	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,99	15,40	39,86	366,57

Ужин

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		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:			54,91	62,60	188,76	1 548,85

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	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
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
			10,94	13,52	45,89	350,64
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	67,2	50,4	0,98	0,19	7,97	37,65
МОРКОВЬ	14,38	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	180		13,57	7,73	28,67	250,87
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	75,3	56,4	9,80	2,03	0,00	69,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
КАРТОФЕЛЬ	217,33	163	3,16	0,63	25,77	121,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,41	0,00	1,91	9,27

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	3,75	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0,01	0,00	0,08	0,40
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
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
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
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,15	0,05	25,24	102,82
СЛИВА САДОВАЯ	20	18	0,14	0,05	1,68	8,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0,01	0,00	6,14	24,59
			22,53	12,75	79,61	537,29
Полдник						
ОЛАДЬИ		120	5,30	8,89	32,94	232,69
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	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ПОВИДЛО		50	0,19	0,00	32,01	128,82
ПОВИДЛО	50	50	0,19	0,00	32,01	128,82
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
			5,96	9,28	80,43	431,28
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:			49,23	36,29	244,93	1 524,90

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	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,14	0,00	6,77	27,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,4	61,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
			8,01	11,23	45,70	316,85
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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФОСОЛЬЮ	180		3,85	3,93	13,43	105,82
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ФАСОЛЬ	14,4	14,4	2,93	0,28	6,57	41,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80		16,36	20,43	7,66	279,84
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	104,5	78,4	14,14	12,16	0,00	165,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,09 шт.	4,725	0,58	0,52	0,03	7,20
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12,8	12,8	1,64	0,00	7,63	37,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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	3,5	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		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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,28	0,11	9,17	40,33
СЛИВА САДОВАЯ	40	36	0,28	0,11	3,36	17,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	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
			25,57	28,60	49,45	560,17

Полдник

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	13,73	6,78	8,98	151,64
РЫБА ГОРБУША ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	89,55	60	11,93	3,78	0,00	81,48
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,03 шт.	16,5	1,22	0,10	8,03	37,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	2,82	3,92	19,03	123,00
КАРТОФЕЛЬ	152	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	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,41	1,55	2,27	24,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,32	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
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 ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,28	0,13	12,04	51,54
ШИПОВНИК	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,53	12,57	57,37	422,17

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	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			9,41	5,74	31,30	214,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,01	58,24	193,62	1 555,88