

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		7,02	8,69	20,41	188,92
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	29,8	29,8	3,18	0,38	20,38	97,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СЫР РОССИЙСКИЙ	17,5	17	3,82	4,87	0,00	60,02
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	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
			9,57	13,12	41,61	323,92
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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		1,95	3,27	12,24	90,02
КАРТОФЕЛЬ	49,71	34,8	0,68	0,14	5,50	26,00
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	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		3,30	3,95	13,96	106,67
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,10	0,17	13,80	65,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	27,5	2,10	0,17	13,80	65,13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,85	24,40	62,79	560,97
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	16,72	24,93	3,12	303,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	2,37 шт.	124,4	15,33	13,88	0,84	189,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48,6	48,6	1,37	1,18	2,26	25,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7	0,00	7,46	0,00	67,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		80	1,52	7,12	6,16	95,20
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	84,2	80	1,52	7,12	6,16	95,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,68	0,14	11,04	52,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	22	1,68	0,14	11,04	52,10
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,3	52,3	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
			20,04	32,19	26,37	475,78
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
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
			9,54	5,76	32,14	219,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,49	75,57	172,71	1 621,44

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		4,15	5,01	21,15	146,49
КУКУРУЗА	25	25	2,50	1,19	14,55	78,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,1	58,1	1,63	1,41	2,71	30,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,3	81,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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
			9,62	12,02	46,49	333,69
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	0,03 шт.	14,4	1,07	0,09	7,01	33,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,6	0,6	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	180		17,44	12,76	20,57	268,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12,5	12,5	0,58	0,00	2,31	12,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,39	0,05	2,51	11,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	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	109,7	79	14,33	12,34	0,00	168,59
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,49	0,30	12,17	57,51
МОРКОВЬ	40	32	0,41	0,03	2,14	10,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,24	0,04	1,44	7,16
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60		1,05	0,06	1,75	13,39
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	60	1,05	0,06	1,75	13,39
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		25	2,10	0,17	13,80	65,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	27,5	2,10	0,17	13,80	65,13
			21,81	13,10	49,52	406,44

Полдник

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	13,68	14,96	8,67	239,51
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	84	70	12,15	2,51	0,00	86,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,2 шт.	11,2	0,82	0,07	5,45	25,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0,00	8,14	0,00	73,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,35	4,33	33,25	201,03
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
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	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,63	0,14	10,71	50,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	22	1,63	0,14	10,71	50,54
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		70	9,26	4,44	36,20	222,27
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41	41	4,30	0,51	27,80	132,83
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0,00	0,00	5,71	22,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,12 шт.	6,3	0,78	0,70	0,04	9,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,34	0,29	0,56	6,29
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18,6	18,6	3,25	1,62	0,54	30,49
ДРОЖЖИ	1,8	1,8	0,22	0,04	0,04	1,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,02 шт.	1,05	0,13	0,12	0,01	1,60
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,1	52,1	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
			32,04	23,87	94,88	738,02

Ужин

ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,44	0,66	30,04	168,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,40	49,75	230,73	1 687,92

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		180	4,65	3,72	29,72	169,90
КРУПА МАННАЯ	35	35	3,50	0,34	23,97	111,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	0,97	1,86	20,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,4	105,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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
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
			10,01	10,58	55,58	357,28
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		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	1,31	3,60	8,74	73,19
СВЕКЛА	32,81	26,25	0,38	0,03	2,24	10,70
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	18,86	13,2	0,25	0,05	2,09	9,86
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	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	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	2,82	3,37	19,02	117,92
КАРТОФЕЛЬ	162,86	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	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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		25	2,10	0,17	13,80	65,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	27,5	2,10	0,17	13,80	65,13
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
			16,79	19,09	66,62	507,24
Полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	8,87	2,75	4,74	79,28
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	54,18	48	7,40	0,42	0,00	33,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,6 шт.	9,6	0,71	0,06	4,68	22,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	6,9 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
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	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
РИС ОТВАРНОЙ		130	2,74	3,27	28,74	155,32
КРУПА РИСОВАЯ	40,4	40	2,72	0,39	28,71	129,20
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,68	0,14	11,04	52,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	22	1,68	0,14	11,04	52,10
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,54	8,83	66,38	415,07
Ужин						
ПЕЧЕНЬЕ		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	6,10	5,30	10,10	113,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,2	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			9,85	10,20	47,30	321,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,68	48,80	245,68	1 642,80

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		3,00	4,01	20,81	131,63
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,1	58,1	1,63	1,41	2,71	30,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,3	81,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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
			8,47	11,02	46,15	318,83
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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		3,23	4,09	18,11	122,25
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.	4,725	0,58	0,52	0,03	7,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,1	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	51,43	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		13,49	17,10	12,63	258,72
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	82,22	59,2	10,74	9,24	0,00	126,33
БАТОН ПРОСТОЙ	14,4 шт.	14,4	1,12	0,14	6,86	33,24
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
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140		2,60	2,49	16,54	98,96

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	23,1	23,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6	0,19	1,11	0,26	15,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,10	0,17	13,80	65,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	27,5	2,10	0,17	13,80	65,13
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
			21,42	23,85	66,89	568,28

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		130	16,08	13,72	21,49	278,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	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	75	75	13,10	6,55	2,18	122,95
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,80	0,08	5,48	25,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,09 шт.	4,5	0,55	0,50	0,03	6,86
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
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	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,7	51,7	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
			17,54	15,56	42,64	387,80

Ужин

ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,44	0,66	30,04	168,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,36	51,19	195,52	1 484,68

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 "ДРУЖБА"	180		5,44	6,01	24,15	173,18
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	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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
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
			10,80	12,87	50,01	360,56
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	77,14	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	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
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		12,24	10,90	3,16	159,73
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	86,27	64,7	11,67	10,04	0,00	136,82
МОРКОВЬ	16,63	13,3	0,16	0,01	0,89	4,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140		7,92	4,48	35,80	214,77

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	64,6	64,6	7,90	2,07	35,78	193,00
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	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,68	0,14	11,04	52,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	22	1,68	0,14	11,04	52,10
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
			23,51	19,29	82,76	598,51
Полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	10,87	4,30	7,78	113,56
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	67,72	60	9,25	0,52	0,00	41,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14 шт.	14	1,04	0,09	6,82	32,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,93	3,78	23,75	141,06
КАРТОФЕЛЬ	214,29	150	2,91	0,58	23,72	112,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		20	0,16	0,02	0,34	2,60
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,16	0,02	0,34	2,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,68	0,14	11,04	52,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	22	1,68	0,14	11,04	52,10
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,5	56,5	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
			15,76	8,24	48,96	333,99
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
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
			9,54	5,76	32,14	219,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,10	46,26	223,67	1 553,83

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	140		16,10	27,91	2,28	325,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	1,76 шт.	92,4	11,38	10,31	0,63	140,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,5	34,5	0,97	0,83	1,61	18,07
СЫР РОССИЙСКИЙ	17	16,5	3,72	4,72	0,00	58,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3	0,00	8,04	0,00	72,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,90	8,90	7,70	119,00
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,26	100	1,90	8,90	7,70	119,00
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
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
			20,55	41,24	31,18	579,71
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 ГОРОХОМ	180		4,12	3,26	13,50	100,08
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,4	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	9	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	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,40	9,60	5,90	163,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	74	12,85	2,66	0,00	91,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	2,82	3,37	19,02	117,92
КАРТОФЕЛЬ	162,86	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	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,52	0,20	16,56	78,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,06 шт.	33	2,52	0,20	16,56	78,15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16,32	16,32	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	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,86	16,43	60,79	482,37
Полдник						
ОЛАДЬИ		120	5,28	11,13	32,92	252,77
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	10,6	10,6	0,00	10,27	0,00	92,43
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	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,3	52,3	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
			5,98	11,52	80,49	451,85
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
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
			9,54	5,76	32,14	219,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,42	75,05	214,40	1 774,70

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	4,71	5,59	21,05	153,94
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,21	0,25	13,04	63,19
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	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	2,36	4,42	14,33	106,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	0,1 шт.	30	2,33	0,29	14,29	69,26
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,74	2,32	9,51	70,56
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,21	0,14	0,09	2,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
			9,81	12,33	44,89	331,16
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		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	1,36	3,64	6,55	65,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
КАРТОФЕЛЬ	30,86	21,6	0,42	0,09	3,41	16,13
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	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

КАПУСТА КВАШЕНАЯ		60	1,05	0,06	1,75	13,39
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	60	1,05	0,06	1,75	13,39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,75	0,14	11,49	54,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	22,9	1,75	0,14	11,49	54,23
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
			21,28	24,64	63,14	564,63
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	24,03	16,52	13,86	304,88
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	125	125	21,83	10,91	3,64	204,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,57	0,19	10,18	48,60
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,1 шт.	5,1	0,63	0,57	0,04	7,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,95	2,24	6,57	50,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
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
ПРЯНИКИ		70	4,13	3,29	52,50	256,20
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	70	70	4,13	3,29	52,50	256,20
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,3	52,3	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
			29,23	22,05	78,98	636,13
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,44	0,66	30,04	168,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,25	59,78	226,85	1 741,69

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		3,30	5,28	16,58	127,22
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,14	1,09	10,79	61,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,6	40,6	1,14	0,99	1,89	21,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,5	104,5	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
			8,66	12,14	42,44	314,60
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	51,43	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	0,6	0,6	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	0,03 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	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		2,93	3,39	19,90	122,03
КАРТОФЕЛЬ	170,71	119,5	2,32	0,47	18,90	89,26

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,98	11,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,10	0,17	13,80	65,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	27,5	2,10	0,17	13,80	65,13
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
			18,87	19,32	59,01	485,80
Полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		80	9,98	2,83	4,53	83,72
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.)	6,9 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
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	1	1	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 ТОМАТНЫЙ №348		30	0,41	1,15	2,27	21,31
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
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,10	0,17	13,80	65,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	27,5	2,10	0,17	13,80	65,13
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	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
			14,78	12,61	38,40	327,27
Ужин						
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
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:			52,21	49,91	180,95	1 384,36

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 ЖИДКАЯ	180		6,38	6,74	32,37	216,25
ПШЕНО	34,8	34,8	3,88	0,91	23,77	118,82
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	4,6	4,6	0,00	0,00	4,45	17,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
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
			11,85	13,75	57,71	403,45
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	72	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
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80		11,59	11,93	3,63	167,91
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	81,33	61	11,01	9,47	0,00	128,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,01 шт.	6,6	0,49	0,04	3,21	15,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140		5,01	3,00	31,95	174,88

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	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,75	0,14	11,49	54,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	22,9	1,75	0,14	11,49	54,23
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,09	17,50	68,99	534,91
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		150	24,42	11,97	24,08	306,37
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123	123	21,48	10,74	3,58	201,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17,3	17,3	1,81	0,21	11,73	56,05
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ШТ.)	0,17 шт.	9,1	1,13	1,02	0,06	13,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,95	2,24	5,60	46,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
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	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7	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
			25,88	14,60	45,24	423,14
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			9,44	0,66	30,04	168,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,75	46,61	211,78	1 571,27

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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		5,52	4,61	25,09	164,71
ВЕРМИШЕЛЬ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,13	0,25	13,68	65,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
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
			10,88	11,47	50,95	352,09
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 ФАСОЛЬЮ	180		3,85	3,93	13,43	105,82
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ФАСОЛЬ	14,4	14,4	2,93	0,28	6,57	41,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
АЗУ	220		18,38	22,49	19,99	356,39
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	115,87	86,9	15,68	13,48	0,00	183,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0,00	8,53	0,00	76,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,4	13,2	0,17	0,03	1,05	5,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	22	13,2	0,11	0,01	0,21	1,67
КАРТОФЕЛЬ	150,86	105,6	2,05	0,41	16,69	78,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,10	0,17	13,80	65,13

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,05 шт.	27,5	2,10	0,17	13,80	65,13
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
			24,33	26,59	53,03	550,56
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ		250	23,04	26,34	36,26	475,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104,2	104,2	2,93	2,53	4,85	54,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22,9	22,9	0,11	18,32	0,17	166,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,9	22,9	2,40	0,29	15,53	74,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,2	104,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	112,87	100	15,42	0,87	0,00	69,84
КАРТОФЕЛЬ	119	83,3	1,62	0,32	13,17	62,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,2	4,2	0,53	0,00	2,50	12,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,38	0,18	8,82	42,42
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,05 шт.	20,8	1,38	0,18	8,82	42,42
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	6,05	24,67
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,2	56,2	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
			24,54	26,52	51,13	542,53
Ужин						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,44	0,46	22,04	106,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,13 шт.	52	3,44	0,46	22,04	106,06
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
			9,54	5,76	32,14	219,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,78	70,44	197,05	1 705,95