



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	250		5,6	10,4	40,1	268,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	23	22,77	2,2	0,3	14,5	71,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	33	33	2,3	2,7	17,8	160,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/13		0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/5		4,5	5,8	30,8	197,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			10,2	16,2	83,8	517,3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ .	250		12,6	9,1	26,4	246,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МЯСО (ГОВЯДИНА)	31,11	28	5	4,4	5,7	81,5
КАРТОФЕЛЬ	45	31,5	0,6	0,1	4,9	25,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	30	29,85	6,7	0,5	14	93,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		2,2	0,2	15,8	74,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	32	2,3	0,9	15,9	81,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120		5,4	5,5	24,6	190,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,1	83,1	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45	44,55	5,4	1,5	24,6	151,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	75		19,4	8,5	3,1	250,0
МЯСО (ГОВЯДИНА)	88,3	79,5	14,4	12,3	16,2	231,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	39	39	1,1	1	1,8	34,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	13,1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30		0,7	2,0	4,2	37,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МОРКОВЬ	7	5,43	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КИСЕЛЬ		200			23,6	94,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,5	0,5	17,8	89,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,5	19,1	117,9
			42,8	25,8	115,5	981,5
Полдник						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ.		150	20,8	13,2	22,1	336,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	23,3
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ТВОРГ 9%	100	100	17,5	8,7	2,9	194,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,48	1,6	1,4	0,1	21,8
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0	0	11	43,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	21,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ		30	0,5	1,6	3,8	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
СНЕЖОК.		150	6,0	5,5	23,6	181,9
СНЕЖОК	150	150	6	5,5	23,6	181,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			27,4	20,3	62,4	608,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,4	62,3	261,7	2 106,9



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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		250	7,4	9,6	25,2	283,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	157,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,3	3,4	20,7	180,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	122,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/4	4,5	5,0	30,8	189,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	32,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
			20,8	23,9	76,7	725,6
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		250	2,2	4,2	10,7	96,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	16	10,4	0,3	0	1,4	7,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	50,67	38	0,8	0,2	6	30,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,3	4,5	27,4	169,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,7	2,0	4,2	37,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МОРКОВЬ	7	5,43	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР		75	18,5	20,0	5,6	442,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	130	93,6	17	14,6	0	363,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	8,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		30,2	130,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КУРАГА	18	14,4	0,7	0	7,1	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,7	0,6	19,8	98,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,6	21,2	131,0
			29,4	31,3	97,9	974,8
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	11,7	15,0	2,2	223,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,18 шт.	87,75	10,8	9,8	0,6	153,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,7	32,7	0,9	0,8	1,6	28,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	19,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200/13	2,0	1,7	16,2	112,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	61,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
КОНФЕТА		20	0,3	1,6	13,5	69,6
КОНФЕТЫ С ФУКТОВЫМИ КОРПУСАМИ	20	20	0,3	1,6	13,5	69,6
			20,5	24,9	44,8	543,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,7	80,1	219,4	2 244,2



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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,7	9,1	30,1	299,8
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	157,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,3	3,4	20,7	180,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	122,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/5		4,5	5,8	30,8	197,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			16,5	18,3	81,6	677,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		7,2	6,9	17,0	167,9
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	22,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
МЯСО (ГОВЯДИНА)	31,11	28	5	4,4	5,7	81,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	22,5
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160		4,2	5,6	26,1	197,7
КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	124,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		10,2	7,6	12,7	130,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	8,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	120	80,4	16	5	0	109,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,5	0,2	20,1	94,3

ШИПОВНИК СУХОЙ	16	16	0,5	0,2	7,5	44,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			25,7	20,9	99,2	734,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ.		170	11,4	13,0	36,7	321,7
КРУПА РИСОВАЯ	37,9	37,9	2,6	0,4	27,2	132,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,3	137,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	9,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	30,3
МЯСО (ГОВЯДИНА)	50	45	8,1	7	9,2	131,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,7	2,0	4,2	37,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МОРКОВЬ	7	5,43	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			16,8	18,8	91,5	614,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,0	58,0	272,3	2 025,8



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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250		7,2	8,7	26,2	278,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	157,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,4	4,4	24,8	158,0
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	122,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/5		3,6	8,4	30,9	186,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			16,2	21,5	81,9	622,4
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		7,2	9,0	20,1	198,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО (ГОВЯДИНА)	31,11	28	5	4,4	5,7	81,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	50,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,4	0	2,5	12,1
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170		13,7	12,1	28,0	282,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	8,8
МЯСО (ГОВЯДИНА)	60,44	54,4	9,8	8,4	11,1	158,3
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	51,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ.	30		0,9	3,3	4,7	57,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,3
КИСЕЛЬ		200			23,6	94,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		65	4,3	0,7	27,6	170,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,7	27,6	170,3
			26,1	25,1	104,0	801,8
Полдник						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.		125/20	20,4	15,1	31,8	420,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	97,0
ТВОРГ 9%	90,5	90,5	15,8	7,9	2,6	175,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	17,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЙОГУРТ 3,2%		150	7,3	4,7	12,4	126,6
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,3	4,7	12,4	126,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			27,8	19,8	57,1	598,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,1	66,4	243,0	2 022,6



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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250		6,6	8,6	31,0	301,7
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	86,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	157,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,1	3,8	25,6	158,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	131,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/5		3,6	8,4	30,9	186,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			14,3	20,8	87,5	645,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО	130		0,4	0,4	12,1	55,0
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			0,4	0,4	12,1	55,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		12,6	2,0	18,1	148,7
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	58,3	58,3	10,4	0	0	41,4
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	84,6
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220		14,6	18,9	40,8	402,2
МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
МЯСО (ГОВЯДИНА)	66,67	60	10,9	9,3	12,2	174,6
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	240	168	3,3	0,7	26,6	135,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,9		24,1	97,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,9	0	11,5	47,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,7	0,5	18,0	98,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,6	21,2	131,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			32,3	22,0	111,3	799,1
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	7,8	6,8	25,0	197,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	174,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	31,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	6,3	11,9	38,7	303,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	46,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	8,8
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			14,2	18,7	76,6	553,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,2	61,9	287,5	2 052,9

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		28,2	119,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КУРАГА	18	14,4	0,7	0	7,1	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			27,8	28,1	122,0	895,0
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		130/20	22,6	17,3	36,6	462,6
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	97,0
ТВОРГ 9%	105	105	18,3	9,2	3,1	203,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	11,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
СНЕЖОК.		150	6,2	5,7	24,3	187,5
СНЕЖОК	150	150	6,2	5,7	24,3	187,5
			28,9	23,0	73,8	701,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,0	66,7	289,8	2 177,9



Утверждаю

Заведующая

Кудрявцева Г. Н.

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	11,6	10,0	2,2	186,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	35,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	52,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	70,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,1	3,8	25,6	158,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	122,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	197,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,7	6,1		100,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	20,8	20	4,7	6,1	0	100,0
			23,9	25,7	58,6	641,2
Обед						
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		250	4,0	5,0	17,0	138,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	1,6	8,9
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,4
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	34,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30,4	0,5	0	1,4	8,2
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	16,9
МОРКОВЬ	23	17,83	0,2	0	1,2	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		10	1,1	0,1	7,9	37,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16	1,2	0,5	8	40,6
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,2	5,4	33,6	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	46,8	46,8	3,2	0,5	33,6	163,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,1	6,1	0	4,9	0	47,3
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ		70	17,7	17,9	5,4	411,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125	90	16,3	14,1	0	349,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	8,8

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,3	9,3	0,7	0,3	4,7	23,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,7	2,0	4,1	37,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КИСЕЛЬ		200			23,6	94,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			30,3	31,0	114,9	1 072,9
Полдник						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	4,9	5,0	21,9	170,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	134,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,1	83,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	35,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,5	3,8	7,4	137,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158,3	157,5	4,5	3,8	7,4	137,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			11,8	9,7	57,6	438,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,0	66,4	231,1	2 152,1



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 КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ		250	6,8	8,7	29,0	288,4
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	23	23	1,8	0,3	15,8	73,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	157,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,3	3,4	17,8	168,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	122,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	197,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			15,6	17,9	77,6	654,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		250	7,1	9,1	16,1	184,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,5	0	1,3	7,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО (ГОВЯДИНА)	31,11	28	5	4,4	5,7	81,5
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	19,4
КАРТОФЕЛЬ	35	24,5	0,5	0,1	3,9	19,7
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	17,5	10,4	5,6	188,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	120	80,4	16	5	0	109,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	4,0	5,5	23,2	182,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	34,9
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8	95,8
МОРКОВЬ	50	38,75	0,5	0	2,6	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,5	0,2	19,6	91,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,7	25,4	157,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,7	25,4	157,2
			33,1	25,9	89,9	804,3
Полдник						
РИС ОТВАРНОЙ		120	2,9	4,9	31,0	194,3
КРУПА РИСОВАЯ	43,2	43,2	2,9	0,4	31	150,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	43,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ		100	17,6	22,6	5,9	334,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ФИЛЕ КУРЫ	90	90	16,3	14,1	0	218,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	129,3
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	129,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			22,9	29,1	83,3	762,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,0	73,3	260,6	2 268,0



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	250		7,7	9,1	30,1	299,8
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	157,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,1	3,8	25,6	158,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	131,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/5		4,5	5,8	30,8	197,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			15,3	18,7	86,5	655,0
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		7,7	10,5	25,8	240,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,4
МЯСО (ГОВЯДИНА)	31,11	28	5	4,4	5,7	81,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	165	115,5	2,2	0,5	18,2	93,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	65		12,4	14,7	17,6	252,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МЯСО (ГОВЯДИНА)	66,67	60	10,9	9,3	12,2	174,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160		4,4	6,6	14,7	139,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	23,3
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	240	192	3,4	0,2	8,7	52,2
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,8		22,2	89,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,8	0	9,6	39,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			28,9	32,4	103,6	866,1
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ.		150	19,0	11,7	25,0	318,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
ТВОРГ 9%	95	95	16,6	8,3	2,8	184,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	34,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,6	83,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	11,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	23,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ		30	0,5	1,6	3,8	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ЧАЙ С САХАРОМ .		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЙОГУРТ		150	7,3	4,7	12,4	126,6
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,3	4,7	12,4	126,6
			26,9	18,0	54,1	534,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	69,6	265,2	2 151,4



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"		250	6,7	8,3	29,0	279,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	139,7
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	41,5
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,7	3,9	19,4	180,9
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	122,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	197,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	40,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			15,9	18,0	79,2	658,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	7,0	7,7	14,7	158,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО (ГОВЯДИНА)	31,11	28	5	4,4	5,7	81,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	24,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	15,6	16,3	42,0	388,6
МОРКОВЬ	23	17,83	0,2	0	1,2	6,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	11,7
МЯСО (ГОВЯДИНА)	66,67	60	10,9	9,3	12,2	174,6
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	250	175	3,4	0,7	27,6	140,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,8	5,2	4,5	71,1
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,5	0,2	19,6	91,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,7	25,4	157,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,7	25,4	157,2
			27,9	30,1	106,2	867,2
Полдник						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		120/23	9,8	11,7	27,4	287,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	25,26	24,25	5,5	7,2	0	117,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			12,1	13,5	72,6	496,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,9	61,6	258,0	2 021,4