

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205		7,20	8,30	35,00	262,40
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,46	0,50	26,35	127,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,85	2,45	4,71	53,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	7,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,90	16,67	53,64	420,56
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		0,60	0,60	14,80	66,30
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			0,60	0,60	14,80	66,30
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200		7,56	6,87	15,88	155,58
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,81	0,12	8,61	38,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	35,6	32	5,77	4,97	0,00	67,67
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	70/70		18,38	7,69	4,92	163,31
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	124,18	113	17,54	3,84	0,00	105,23
МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,29	0,02	1,56	7,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00

ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,01	0,05
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,20	5,90	33,00	240,00
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	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			36,87	20,90	98,92	760,59
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50		3,60	3,00	27,20	152,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,08	0,01	0,49	2,30
ДРОЖЖИ	1,07	1,07	0,14	0,02	0,02	0,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0,00	0,00	3,45	13,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,21	3,21	0,02	2,57	0,03	23,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0,04	0,01	1,14	4,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
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
			9,70	8,30	37,30	265,00
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,60	5,10	8,24	87,63
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	116	81	1,46	0,08	2,43	18,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,82	4,10
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100		21,95	9,84	7,77	230,51
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	114	106,02	18,41	3,80	0,00	130,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	52	52	1,46	1,26	2,43	27,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,8	14,95	0,20	0,03	1,19	5,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50		0,70	2,48	2,96	37,13
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,30	2,43	0,42	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,75	0,15	14,85	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			26,70	17,77	44,42	470,77

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	82,77	64,24	249,08	1 983,22
-----------------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,85	3,07	10,04	83,76
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,07	8,10	27,90	205,00
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			11,72	13,57	50,64	372,76
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	18,18	77,40
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	50		0,55	0,00	1,20	7,00
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,55	0,00	1,20	7,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1		1,40	4,30	6,15	69,60
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,38	0,08	3,08	14,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,7	32,5	0,57	0,03	1,48	8,83
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,09	0,01	0,51	2,59
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200		19,30	21,00	22,00	355,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	136,3	126,5	21,96	4,54	0,00	155,84
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,74	0,25	18,30	82,37

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,69	0,10	4,02	20,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,47	1,29	1,16	0,07	15,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	23,23	92,89
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			23,78	25,54	69,02	602,85
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			8,25	3,14	30,32	187,10
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	23,53	5,94	17,40	220,23
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	100	100	21,34	0,58	3,20	106,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,36	0,16	8,82	42,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/15 шт.	2,7	0,33	0,30	0,02	4,11
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,50	0,05	3,42	15,96
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		50	0,74	2,57	3,15	38,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	13	13	0,32	2,52	0,43	25,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,75	3,01	14,74	102,29
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
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	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			29,93	11,68	47,84	420,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,58	54,11	216,00	1 660,78

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						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,18	12,84	0,79	175,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,20	1,04	2,00	22,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0,00	6,88	0,00	61,92
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15		1,14	0,09	7,53	35,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,14	0,09	7,53	35,52
			18,04	23,79	18,27	244,37
II Завтрак						
БАНАН	150		2,25	0,75	31,50	144,00
БАНАН	214,29	150	2,25	0,75	31,50	144,00
			2,25	0,75	31,50	144,00
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		4,95	4,75	17,01	130,73
КАРТОФЕЛЬ	108,15	70,3	1,37	0,27	11,12	52,51
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,75	0,09	4,79	22,95
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,42	14,7	2,60	2,62	0,00	33,94
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		14,10	3,60	0,40	91,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	12,71	12,85	0,00	166,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0,03	0,00	0,16	0,80

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,15	5,23	21,36	145,67
КАРТОФЕЛЬ	197,31	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,63	0,54	1,05	11,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200	0,11	0,00	29,17	117,08
ПОВИДЛО	24	24	0,10	0,00	15,36	61,83
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0,01	0,00	6,07	24,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,14	0,09	7,53	35,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,14	0,09	7,53	35,52
			24,85	13,84	82,72	557,50
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
РЯЖЕНКА		200	6,00	2,00	8,40	80,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,80	5,00	8,40	108,00
			7,77	3,41	30,90	189,80
Ужин						
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ		100	2,08	6,65	9,92	108,46
СВЕКЛА	111,07	83,3	1,21	0,08	7,11	33,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,7	26,7	0,36	0,05	2,12	10,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20	20	0,49	3,88	0,66	39,96
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		80	10,48	4,10	4,56	97,10
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	110	55	8,49	0,49	0,00	38,41
МОРКОВЬ	21,33	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,45	0,04	2,92	13,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 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	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,14	0,14	9,23	39,63
ЯБЛОКИ	40	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			14,40	11,09	34,31	296,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,31	52,88	197,70	1 431,86

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,96	8,41	12,63	134,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,00	8,00	27,00	203,00
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,76	19,61	55,23	444,01
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,96	0,24	17,80	78,00
Обед						
СВЕКОЛЬНИК	200		1,67	4,12	10,93	87,50
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4,21	4	0,15	0,02	0,29	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155		15,90	19,32	6,74	264,81
ГОВЯДИНА Б/К	88,89	80	14,43	12,42	0,00	169,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	71,2	57	1,00	0,06	2,60	15,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,06	0,00	0,22	1,18
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0,02	0,00	0,08	0,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,09	0,01	0,54	2,59

САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			21,30	23,92	64,42	559,36
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		100	5,10	2,50	30,00	163,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,24	0,51	27,46	131,21
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,15	0,02	0,03	0,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
КАРТОФЕЛЬ	62,31	40,5	0,79	0,16	6,40	30,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0,00	0,34	0,00	3,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,30	0,06	23,15	94,09
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	60	60	0,29	0,06	5,88	25,03
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,40	2,56	53,15	257,09
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	27,40	5,67	19,10	240,65
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	121,3	121,3	25,89	0,71	3,88	129,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,87	0,09	5,96	27,76
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0,00	0,00	8,42	33,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,13	1,01	0,17	10,39
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1	1	0,02	0,01	0,64	2,73
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,70	2,48	3,35	38,68
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,30	2,43	0,42	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			30,01	8,31	43,40	372,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	54,64	234,00	1 711,00

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200		6,05	8,67	26,61	209,53
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,68	0,10	7,18	32,30
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	10,1	10	1,12	0,13	6,59	31,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,39	4,59	12,55	113,81
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,48	4,43	0,00	54,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	7,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,56	13,26	47,68	359,34
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150		0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	170,45	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			0,60	0,60	14,70	70,50
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	50		0,55	0,00	1,20	7,00
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,55	0,00	1,20	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20		5,60	5,31	11,87	117,98
КАРТОФЕЛЬ	101,69	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	25,5	21,3	3,84	3,31	0,00	45,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		21,09	19,81	20,29	343,59

ГОВЯДИНА Б/К	114,1	102,7	18,53	15,94	0,00	217,17
КАРТОФЕЛЬ	188,92	122,8	2,39	0,48	19,42	91,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,6	0,15	0,02	0,84	4,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			30,85	25,48	62,32	602,00

Полдник

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	9,79	3,97	30,87	198,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0,04	0,01	0,01	0,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,40	0,34	0,65	7,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	22	22	4,69	0,13	0,71	23,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
КЕФИР		200	6,00	0,20	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			15,79	4,17	38,87	260,79

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,65	1,62	3,19	30,06
СВЕКЛА	26,67	20	0,29	0,02	1,71	8,15
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,30	0,02	0,63	3,88
ЯБЛОКИ	8,18	7,2	0,03	0,03	0,69	3,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ		150	10,05	25,94	12,65	324,64
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	104,2	50	8,50	4,25	0,00	72,50
КАРТОФЕЛЬ	123,08	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	21,4	21,4	0,00	21,38	0,00	192,39
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			13,36	28,00	44,24	483,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,16	71,51	207,81	1 776,33

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						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30		1,97	2,64	19,83	110,87
ПОВИДЛО	11	11	0,04	0,00	7,26	29,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205		6,54	6,88	32,99	220,50
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	39,19	38,8	3,76	0,49	24,62	117,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,31	11,92	65,52	415,37
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	18,18	77,40
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10		4,96	3,65	20,34	134,31
КАРТОФЕЛЬ	50,77	33	0,64	0,13	5,22	24,65
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,2	13,1	2,92	0,20	6,11	37,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,3	115,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,3	16,3	1,20	0,10	7,93	37,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ И ОВОЩЕЙ	180		12,74	30,65	16,10	391,72
СВИНИНА МЯСНАЯ	88,3	75,1	10,42	24,26	0,00	260,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
КАРТОФЕЛЬ	115,54	75,1	1,46	0,29	11,87	56,10
МОРКОВЬ	13,73	10,3	0,13	0,01	0,69	3,50

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12,9	10,3	0,18	0,01	0,47	2,79
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,15	0,00	0,57	3,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,4	13,4	0,18	0,03	1,07	5,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200	0,11	0,00	29,17	117,08
ПОВИДЛО	24	24	0,10	0,00	15,36	61,83
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0,01	0,00	6,07	24,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			21,82	34,71	89,61	759,82
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,28	3,00	26,00	111,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,18	2,85	21,65	121,35
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	7,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,40	3,00	34,52	147,00
Ужин						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		110	9,73	4,63	17,85	153,27
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	41	41	8,75	0,24	1,31	43,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,75	5,75	0,60	0,07	3,90	18,63
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,16	0,16	23,16	95,65
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	2,83	0,33	17,67	85,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			12,72	5,12	58,68	333,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,15	54,93	266,51	1 733,51

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						
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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,90	4,50	0,30	60,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,96	8,41	12,63	134,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,56	25,01	36,23	420,91
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150		0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	170,45	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			0,60	0,60	14,70	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,80	2,90	4,00	45,60
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,52	6,91	11,19	125,45
КАРТОФЕЛЬ	78	50,7	0,98	0,19	8,01	37,87
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,30	0,04	2,14	10,09
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,08	0,01	0,16	1,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	21,32	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ	80		11,71	13,26	6,86	193,20
ГОВЯДИНА Б/К	65,56	59	10,64	9,16	0,00	124,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,04	0,09	6,82	32,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,15	5,23	21,36	145,67
КАРТОФЕЛЬ	197,31	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,63	0,54	1,05	11,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			23,79	28,66	76,24	658,83
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	3,60	3,00	27,20	152,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,08	0,01	0,49	2,30
ДРОЖЖИ	1,07	1,07	0,14	0,02	0,02	0,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0,00	0,00	3,45	13,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,21	3,21	0,02	2,57	0,03	23,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0,04	0,01	1,14	4,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,30	0,06	23,15	94,09
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	60	60	0,29	0,06	5,88	25,03
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,90	3,06	50,35	246,09
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		25	0,20	0,03	0,43	3,25
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
РЫБА ОТВАРНАЯ		65	11,84	4,68	0,50	91,63
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	152	76	11,72	0,66	0,00	53,08
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
МОРКОВЬ	2,67	2	0,03	0,00	0,14	0,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		120	2,93	3,79	30,78	168,86
КРУПА РИСОВАЯ	43,27	42,84	2,91	0,42	30,75	138,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,2	88,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,67	0,20	10,67	51,67
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			16,64	8,70	50,78	349,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,49	66,03	228,30	1 745,74

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,00	8,00	27,00	203,00
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		4,23	3,11	12,55	95,61
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			10,23	11,11	44,39	317,96
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	18,18	77,40
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		3,56	4,52	20,09	135,33
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,94	0,23	12,54	59,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160		30,38	33,18	26,59	526,22
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	218,06	157	27,71	28,02	0,00	362,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МОРКОВЬ	17,33	13	0,16	0,01	0,87	4,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78

КРУПА РИСОВАЯ	35,35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	23,23	92,89
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,04	0,24	12,72	61,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			38,29	38,15	96,03	881,35
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,00	9,80	98,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			7,77	5,41	32,30	208,70
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ		130	15,96	5,60	12,33	166,34
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	68	68	14,51	0,40	2,17	72,56
ЯБЛОКИ	26,14	23	0,09	0,09	2,18	10,49
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,78	0,14	7,99
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,96	2,48	6,61	52,71
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,13	0,12	13,76	57,32
ЯБЛОКИ	34	30	0,12	0,12	2,85	13,68
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0,01	0,00	6,07	24,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			18,96	8,36	45,25	335,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,15	63,21	236,15	1 820,99

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,96	8,41	12,63	134,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,70	9,70	24,40	211,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,54	1,78	17,80	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,46	20,51	49,73	429,01
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,9	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	50		0,55	0,00	1,20	7,00
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,55	0,00	1,20	7,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,58	4,02	10,36	84,48
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	24,62	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,28	0,00	1,11	5,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60		8,30	9,44	7,61	148,55
ГОВЯДИНА Б/К	42,22	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,59	0,05	3,89	18,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,00	3,40	19,40	121,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,42	0,64	34,74	166,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,14	0,14	9,23	39,63
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			18,18	17,36	70,95	511,67

Полдник

ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ		75	4,86	3,33	29,99	169,48
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,84	0,47	24,88	118,90
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	2,51	10,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,74	0,18	0,02	1,18	5,64
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,75	1,75	0,00	1,70	0,00	15,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,35	0,25	0,01	0,00	0,02	0,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	7,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,98	3,33	38,51	205,48

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		40	0,54	2,02	3,41	34,42
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
КАРТОФЕЛЬ	24,62	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	14,27	10,87	6,27	180,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,06	0,91	1,75	19,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,68	0,08	4,40	21,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	146	73	11,26	0,64	0,00	50,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,67	0,20	10,67	51,67

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			17,44	13,33	38,15	344,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,56	55,03	218,34	1 586,57

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						
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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200		8,26	10,18	23,98	221,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,73	0,45	23,94	114,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,50	5,72	0,00	70,62
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		2,00	4,29	22,49	136,45
ПОВИДЛО	15	15	0,06	0,00	9,90	39,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6		0,04	0,00	3,95	15,97
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			12,95	19,12	64,87	484,57
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	18,18	77,40
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,43	0,05	3,94	41,30
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	25	22	0,09	0,09	2,10	10,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,09	2,29	15,85	92,59
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8,08	8	0,72	0,09	5,19	24,44
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		13,12	25,43	14,31	340,12
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,86	0,11	4,86	28,98

СВИНИНА МЯСНАЯ	78,47	66,7	9,25	21,54	0,00	230,98
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,9	0,60	0,09	6,39	28,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,7	0,20	0,03	1,17	5,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,16	1,20	0,20	12,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,4	18,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,11	0,00	0,41	2,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200	0,11	0,00	29,17	117,08
ПОВИДЛО	24	24	0,10	0,00	15,36	61,83
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0,01	0,00	6,07	24,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
			19,36	28,13	86,42	701,30
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	3,80	7,10	24,80	169,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56	35,56	3,72	0,45	24,11	115,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,16	0,02	1,00	4,79
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	3,58	14,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,11	0,01	0,89	0,01	8,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0,00	1,44	0,00	12,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,14	0,14	0,02	0,00	0,00	0,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,80	7,10	30,61	192,52
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,09	3,62	5,39	59,20
КАРТОФЕЛЬ	23,08	15	0,29	0,06	2,38	11,20
СВЕКЛА	16	12	0,17	0,01	1,03	4,89
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	16	16	0,28	0,02	0,47	3,57
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,90	4,50	0,30	60,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,04	0,24	12,72	61,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,90	2,50	24,80	134,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
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	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
			10,93	10,86	43,21	315,30

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	47,94	65,39	243,29	1 771,09
-----------------------	--------------	--------------	---------------	-----------------