

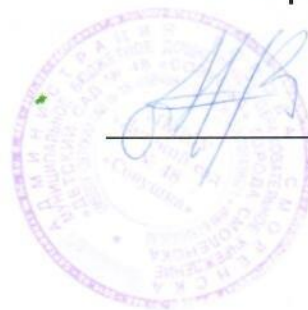
МЕНЮ

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		250	10,5	10,0	41,0	297,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,4	0,8	41	196,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,18	4,1	5,2	0	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,8	29,2	162,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	40	40	3	3,8	29,2	162,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,8	66,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
			13,7	18,0	77,4	526,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			0,4	0,4	8,6	41,4
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ГОВЯДИНОЙ		200	5,3	6,0	15,9	139,2
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ		200	15,7	15,6	12,4	253,8
ГОВЯДИНА Б/К	75	67,5	12,2	10,5	0	142,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	22	16,5	0,2	0	1,1	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			24,3	22,2	54,9	519,1
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,5	0,1	19,1	79,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
БАТОН		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
			3,6	1,3	39,1	182,6
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		180	18,8	15,5	24,1	313,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	82	82	14,4	7,2	2,4	134,4
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	5,9	31,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОРКОВЬ	63,33	47,5	0,6	0	3,2	16,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
САХАРИ ПЛАНИРОВОЧНЫЕ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	3,0	12,1	87,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,6	4,1	52,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	7,6	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
			24,0	19,4	51,2	478,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,0	61,3	231,2	1 748,0



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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,2	7,1	24,3	183,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,4	2,5	12,6	82,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,0	14,7	52,4	381,7
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,5		12,3	53,4
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	100	0,5	0	12,3	53,4
			0,5		12,3	53,4
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ		200/20	7,9	7,3	33,4	231,9
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	3,3	53,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,9	14,6	75,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ		80	13,1	13,4	11,1	217,2
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,03	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	23,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0

МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		170		3,8	6,5	15,0	140,2
МОРКОВЬ	200	150		1,9	0,2	10,1	50,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12		0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4		0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4		0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40		1,2	1,3	1,8	23,3
САХАР ПЕСОК	0	0		0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5		0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		60		0,6	3,0	4,4	47,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	13		0,1	0	0,3	2,2
КАРТОФЕЛЬ	34,29	21		0,5	0,1	3,8	17,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,75	3,15		0	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10		0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7		0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2		0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210		0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50		3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50		3,3	0,6	19,8	99,0
				28,7	30,8	90,5	763,0

Полдник

КЕФИР		200		5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200		5,8	5	8	106,0
БАТОН		30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30		2,3	0,9	15	77,7
ВАРЕНЬЕ		20		0,1		12,8	51,5
ПОВИДЛО	20	20		0,1	0	12,8	51,5
ЯБЛОКО		100		0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88		0,4	0,4	3,6	41,4
				8,6	6,3	44,4	276,6

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		160		19,3	8,0	16,3	233,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	90		16,1	3,0	0	114,6
КРУПА РИСОВАЯ	19	18,6		1,3	0,2	13,5	60,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	40	33,6		0,5	0,1	2,7	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4		0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,45		1,1	1	0,1	12,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01		0,3	0,2	0	3,1
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60		1,0	2,3	3,4	44,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	40		0,9	0	2,4	13,0
ЛУК ЗЕЛЕНый	7,5	6		0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	1	1		0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0	2,9	0	26,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18		0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82		0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1		0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64	64		0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7		0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180		0	0	0	0,0
ЛИМОН	2	1,2		0	0	0	0,4
БАТОН		30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30		2,3	0,9	15	77,7
				22,6	11,8	41,5	383,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				70,4	63,6	241,1	1 857,9

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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		200	4,1	7,0	25,8	184,1
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	3,0	12,1	87,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	2,3	5,0	15,0	115,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			9,3	15,0	52,9	386,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			0,4	0,4	8,6	41,4
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	6,2	9,6	15,1	174,8
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
КАРТОФЕЛЬ	42	25,2	0,5	0,1	4	18,8
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
МОРКОВЬ	13,3	9,98	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ		180	14,6	16,4	22,0	293,2
ГОВЯДИНА Б/К	65	58,5	10,6	9,1	0	123,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	220	132	2,5	0,5	20,9	93,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУХАРИ ПИЩЕВЫЕ	0	0	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,25 шт	10,08	1,1	1,2	0,1	15,3

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		40	0,4	1,9	1,1	24,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	35,6	35,6	0,3	0	0,6	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,52	6,32	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			24,5	28,5	64,8	618,6
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,5	0,1	19,1	79,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	4,5	21,7
МОРКОВЬ	70	52,5	0,7	0,1	3,5	17,8
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
			4,3	1,4	43,6	204,3
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		200	3,5	10,4	21,7	195,3
КАРТОФЕЛЬ	104,5	62,7	1,3	0,3	9,9	46,9
СВЕКЛА	150	112,5	1,6	0,1	9,6	45,9
МОРКОВЬ	26	20	0,3	0	1,4	5,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	38	30	0,2	0	0,5	3,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ЛУК БЕЛЫЙ	12	9,5	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200			6,8	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,2	0	0,5	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,8	63,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВАФЛИ		40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			11,8	17,1	74,7	503,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,3	62,4	244,6	1 754,4

**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						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		150	23,2	16,9	26,6	360,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	108	108	18,8	9,4	3,1	177,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,67	1,5	1,3	0,1	17,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,3	43,3	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	1,2	2,6	5,3	49,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,4	2,5	12,0	82,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	7,6	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,2	122,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	2,3	5,0	15,0	115,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			29,1	27,0	59,5	607,2
II Завтрак						
СОКИ ОБОБЩЕННЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		100	0,3		16,0	66,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16	66,0
			0,3		16,0	66,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200	3,6	5,5	20,7	148,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
КАРТОФЕЛЬ	74	44,4	0,9	0,2	7	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	6,6
МОРКОВЬ	13,3	9,98	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		230	17,8	18,3	20,1	316,8
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	115	82,8	15	12,9	0	176,7
КАРТОФЕЛЬ	190	114	2,2	0,5	18	85,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,5	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,5	10,5	0,4	0	1,2	6,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	2,9	3,6	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	6,8	5,1	0,1	0	0,4	1,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			25,7	27,3	71,0	636,0
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	8,4	108,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8,4	108,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			8,5	6,3	32,0	227,1
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		180	23,3	10,4	6,0	209,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	105,32	16,4	1	0	74,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	1,0	3,0	5,8	54,0
СВЕКЛА	91,2	58,4	1	0,1	5,8	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			26,7	14,3	33,9	370,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			90,3	74,9	212,9	1 906,9



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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		5,5	8,4	23,0	189,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,1	117,1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,4	2,5	12,6	82,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,2	122,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		2,3	5,0	15,0	115,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			10,2	15,9	50,6	387,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	95		0,3	0,3	8,2	39,3
ЯБЛОКИ	95	83,6	0,3	0,3	8,2	39,3
			0,3	0,3	8,2	39,3
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		5,4	8,9	14,3	161,1
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	80		12,9	5,0	4,8	130,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	75	69,75	12,1	2,5	0	85,9
МОРКОВЬ	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,5	2,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,5	26,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,0	4,8	27,5	176,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,0	27,5	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ СОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ		60	1,5	9,7	5,2	115,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
МОРКОВЬ	19	15	0,2	0	1	5,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
			29,1	29,0	78,4	709,9
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,5	0,1	19,1	79,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,0	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"		70	15,6	9,7	63,0	401,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	89	89	9,3	1,2	60,3	288,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	2	0	18,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0	0,0
ПОВЯДКА Б/К	13	13,3	2,4	2,1	0	23,5
КОРЖ ДОГРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
КОРЖАКСА БАКЕТНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7	7	0,3	0	0,3	4,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,05	2	2,3	0	32,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,3	0	4,4
			16,1	9,8	82,1	480,9
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ		200	4,6	7,9	14,1	154,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	240	192	3,4	0,2	8,7	52,2
МОРКОВЬ	33	24,75	0,3	0	1,6	8,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,1	4,1	0,2	0	0,8	4,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		20	2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,3	2,2	0,1	30,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200			6,8	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,2	0	0,3	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,2	65,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			9,4	11,0	36,4	290,2

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

65,1

66,0

255,7

1 907,4

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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		200	4,9	4,5	21,9	147,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,1	156,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		20	2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,2	65,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,5	14,7	58,9	411,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			0,4	0,4	8,6	41,4
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ		200	5,2	6,1	16,2	141,1
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КАРТОФЕЛЬ	155	93	1,8	0,4	14,7	69,5
МОРКОВЬ	13,3	9,98	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	15,7	14,6	18,6	274,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30,5
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
КРУПА РИСОВАЯ	12	12,87	0,9	0,1	3,2	41,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	3,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0	2	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			24,2	21,3	61,4	541,6
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,5	0,1	19,1	79,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	4,5	21,7
МОРКОВЬ	70	52,5	0,7	0,1	3,5	17,8
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
			3,5	1,1	38,6	178,4
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ		180	20,1	13,4	21,2	290,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	9,7	2,9	163,9
ЯБЛОКИ	30	26,4	0,1	0,1	2,5	12,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,67	1,5	1,3	0,1	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯБЛОКИ	13	11,44	0	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,2	1,2	0	0	0,9	3,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	3,0	12,1	87,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,2	122,2	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			25,3	17,3	48,3	455,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,9	54,8	215,8	1 628,5

**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		150	9,4	10,9	5,1	158,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,4	2,5	12,6	82,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,2	122,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/5/15	5,5	9,0	15,0	164,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			17,3	22,4	32,7	405,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	5,0	5,5	17,9	141,3
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
ФАСОЛЬ	18	18	3,7	0,4	8,2	52,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,13	12,5	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)		80/50	14,2	16,3	12,8	257,1
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,05	16	0,2	0	1,3	6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	3,9	34,2	192,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			27,8	26,3	91,5	717,4
Полдник						
РЯЖЕНКА		190	5,8	5,0	8,4	108,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8,4	108,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			8,5	6,3	32,0	227,1
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		110	20,2	6,2	9,9	179,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	130	115,16	17,8	1	0	80,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,45	1,1	1	0,1	12,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,8	6,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 16% ЖИРНОСТИ	8	6	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПРИПЛАЩЕННЫЙ		60	1,0	2,9	3,6	45,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	45	0,9	0	2,2	13,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,5	6	0,1	0	0,2	1,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
ПОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЧАЙ С ЛИМОННОМ		200	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,5	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,2	65,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			23,6	10,0	35,6	331,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,7	65,1	201,7	1 724,2

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 "ДРУЖБА"	200		4,4	7,2	22,0	170,6
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	3,0	12,1	87,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,2	122,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		2,3	5,0	15,0	115,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			9,6	15,2	49,1	373,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	200		6,0	9,4	15,3	172,6
ГОВЯДИНА Б/К	20	15	3,2	2,8	0	38,0
СВЕКЛА	80	60	0,9	0,1	5,1	24,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,5	0	1,2	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25	0,1	0	0,2	1,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,5	17,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		12,8	15,7	2,7	206,7
ГОВЯДИНА Б/К	75	67,5	12,2	10,5	0	142,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,1	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,2	1,2	0,5	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	4,6	18,5	127,2
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,1	0,1	9,9	41,9
ЯБЛОКИ	37	32,56	0,1	0,1	3,1	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СГУРЦОВ		60	0,6	3,6	2,2	43,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,32	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
СГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,58	21	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
			25,8	34,0	68,4	691,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ		75	4,6	13,6	34,9	279,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	3,3	13,3	77,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,5	14,5	0,1	11,6	0,1	105,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,5	0,1	21,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СВЕЖИЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
ЭССЕНЦИЯ	0,07	0,07	0	0	0	0,0
НАТРИЙ ДВУУГЛЕКИСЛЫЙ	0,08	0,08	0	0	0	0,0
			10,2	19,8	44,0	396,1
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	22,1	12,9	30,6	329,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУХАРИ ПИАНЕ-ОВОЧНЫЕ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,2	49,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙЖОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,2	65,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			24,5	13,8	52,7	436,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,6	82,9	224,1	1 939,9

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200		5,2	7,5	24,9	188,7
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,4	2,5	12,6	82,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,2	122,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		2,3	5,0	15,0	115,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			9,9	15,0	52,5	386,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	200		2,3	4,6	16,4	116,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		17,9	18,3	33,6	371,7
КУРЫ ПОСТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	115	82,8	14,6	14,7	0	191,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,2	8,6	0,1	0	0,7	3,4
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0	0	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,9	3,6	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	6,8	5,1	0,1	0	0,4	1,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	1	1	0	0		3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			24,5	26,4	80,2	659,3
Полдник						
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
ВАФЛИ		40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			7,3	6,7	47,5	289,0
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ		180	19,3	3,1	21,9	192,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	106,32	16,4	1	0	74,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,8	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	7	7	0,5	0,1	4,2	22,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3	56,3	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)		40	2,1	4,6	7,2	78,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7/2	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ ВЛИХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,5	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,0	64,0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,0	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	130	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	1,0	3,0	5,8	54,0
СВЕКЛА	91,2	68,4	1	0,1	5,8	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			24,8	11,8	57,0	431,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,0	59,6	247,0	1 802,7

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		4,5	7,0	21,7	168,0
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,4	2,5	12,6	82,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,2	122,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/15		5,5	9,0	15,0	164,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			12,4	18,5	49,3	415,1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200		5,6	9,3	10,3	151,2
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,7	0,1	5,2	24,6
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80		13,2	12,5	10,7	207,1
ГОВЯДИНА Б/К	6	58,5	10,6	9,1	0	123,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,2	0	4,1	13,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт	4,83	3,5	3,6	0	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,5	1,6	16,4	93,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СВЕКЛА	180	135	1,9	0,1	11,5	55,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			24,6	24,0	64,0	578,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
БУЛОЧКА СДОБНАЯ		70	8,1	5,6	46,8	268,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	58,6	58,6	8,1	0,8	39,8	189,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ДРОЖОКИ	2	2	0,3	0	0	1,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		1	0	3,2	0	23,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			14,1	12,2	64,5	426,2
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	9,4	10,9	5,1	158,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7/2	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,6	64,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		70	1,0	5,1	6,4	76,5
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	27,33	20,5	0,3	0	1,4	7,2
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	21	17	0,1	0	0,3	2,2
ЧОК РЕПЧАТЫХ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
			12,8	16,9	33,6	341,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,4	71,7	221,3	1 803,9