



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,06	8,25	0,06	74,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИ МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБЕГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,90	0,58	10,28	52,40
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		205	7,12	6,94	33,65	226,09
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	38,38	38	4,24	0,48	25,03	121,27
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	3,57	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	35,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/67	0,14	0,01	11,01	45,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,09	0,00	0,16	0,96
ЛИМОН	7,67	7	0,00	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,50	11,05	51,66	333,93
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,93	44,45
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,82	47,00
			0,40	0,40	9,93	44,46
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,38	0,00	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,00	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	3,03	3,67	7,57	75,43
КАРТОФЕЛЬ	38,4	28,8	0,59	0,12	4,55	21,51
МОРКОВЬ	7,10	5,7	2,07	0,01	0,36	1,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,7	0,08	0,01	0,48	2,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,8	106,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШП.)	0,03 шт.	1,38	0,17	0,16	0,01	2,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,7	4,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА ФЛ	11,11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ		70	11,23	4,58	5,54	107,99

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	62,35	60	2,31	0,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,61	0,31	5,48	27,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,0	0,00	0,00	0,00	0,60
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	9	1,11	1,01	0,06	13,71
ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,91	4,90	19,60	134,68
КАРТОФЕЛЬ	148,67	110	2,13	0,43	17,35	82,16
МОРКОВЬ	26	20	0,25	0,00	1,34	6,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		180	0,14	0,14	9,23	39,63
ЯБЛОКИ	40,91	35	0,14	0,14	3,42	10,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	25,22
ЛЫМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	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	26	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			20,89	14,07	63,70	467,61
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	17,64	22,84	28,34	390,12
ФИЛЕ ГРУДИ ЦЫПЛЕКА ЗАМОРОЖЕННОЕ	69,47	85	15,01	15,17	0,00	195,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
МОРКОВЬ	20,3	16,24	0,20	0,02	1,09	5,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	5,71	0,12	0,02	0,69	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	37,37	37	2,51	0,36	26,58	115,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,06	1,06	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
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,54	2,03	3,51	153,90
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20,3	20,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	4,53	2,58	17,24	110,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2,05	0,24	15,22	63,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	15,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,6	0,56	0,51	0,00	7,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,16	0,14	0,26	2,99
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	8,9	8,9	1,55	0,78	0,26	14,55
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,2	0,2	0,03	0,00	0,00	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,46	0,06	0,05	0,00	0,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
			29,61	27,65	59,69	705,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,40	53,17	184,98	1 551,72



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	1,60	0,58	10,28	62,40
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В/С В АССОРТИМЕНТЕ	11	10	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,60	0,58	10,28	62,40
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ		205	4,80	6,75	28,66	185,24
КРУПА РИСОВАЯ	28,28	28	1,90	0,27	20,10	90,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,6% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-ОЛИВочНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	38,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,67	2,23	15,10	91,72
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,4	0,4	0,03	0,00	0,16	0,98
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62	62	2,59	2,23	4,29	45,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,97	9,58	54,04	339,36
II Завтрак						
СОК		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ 1 кг	60,52	50	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,95	4,75	17,01	130,73
КАРТОФЕЛЬ	93,73	70,3	1,37	0,27	11,12	52,31
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	7	7	0,75	0,09	4,78	23,98
МОРКОВЬ	0,75	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	16,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ ГРУДИ ЦЫПЛЕНКА ЗАМОРОЖЕННОЕ	19,47	14,7	2,90	2,02	0,00	33,94
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	129,5	21,96	4,54	0,00	153,84
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,74	0,25	18,30	82,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,89	0,10	4,02	20,09

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,96	1,47	1,34	0,08	16,22
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,00 шт.	2,76	0,34	0,31	0,03	4,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	20,06	96,03
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	6,43	48,58
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,66	0,20	10,64	51,54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	60,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,80	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,56	10,28	52,40
			28,00	26,79	80,00	685,70
Полдник						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		70	8,30	0,46	0,30	144,40
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	68,8	64,1	9,95	0,37	0,00	42,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,51	0,08	11,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,19	0,03	1,12	5,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,58	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,70	4,60	17,50	119,40
КАРТОФЕЛЬ	148	111	2,15	0,43	17,55	82,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		180	0,14	0,14	13,10	55,11
ЯБЛОКИ	40	38	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	36,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	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
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		60	4,79	1,58	32,89	164,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	36,5	4,94	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,18	0,02	1,02	4,66
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,2	0,2	0,03	0,00	0,00	0,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,59	0,49	0,93	10,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			16,93	6,90	70,19	514,71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,90	43,25	204,23	1 539,77



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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,31	0,48	21,34	93,04
ДЖЕМ	18	18	0,11	0,02	12,12	51,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	1,20	0,46	6,22	41,02
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО, КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,60	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	2,0	0,00	2,43	0,00	21,51
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	11,42	15,56	2,10	110,45
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,1 шт.	99,5	11,89	10,77	0,68	148,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,0	31,5	0,88	0,77	1,48	10,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
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	5,56
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,53	2,15	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,03	21,14	39,20	328,00
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,11	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,40	0,30	10,30	47,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ СРЕДНЕПЛОДНЫЕ	50,62	50	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/5/1	3,20	5,61	6,18	90,75
КАРТОФЕЛЬ	28	19,5	0,38	0,08	3,09	14,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,7	32,5	0,57	0,03	1,48	8,83
МОРКОВЬ	10,25	6,2	0,11	0,01	0,56	2,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	5,5	0,09	0,01	0,51	2,59
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,6	0,08	0,00	0,29	1,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,23	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ГОВЯДИНА БИ	11,11	10	1,80	1,55	0,00	21,15

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	21,23	21,39	4,91	296,98
ГОВЯДИНА Б/К	125,55	113	22,39	17,54	0,00	238,95
МОРКОВЬ	39,15	23,3	0,29	0,02	1,56	7,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,63	4,59
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	2,58	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,60	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,20	5,90	33,00	240,00
ФРУТА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	173,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,60	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,14	0,05	26,48	100,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,18	0,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,08	0,05	10,60	41,90
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,53	58,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			34,53	33,67	87,85	818,93

Полдник

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	13,98	12,24	14,80	229,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,85	0,11	4,88	29,98
ГОВЯДИНА Б/К	61,11	58	9,92	8,54	0,00	116,30
ФРУТА РИСОВАЯ	9	6,9	0,80	0,09	6,38	29,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,7	0,20	0,03	1,37	5,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	0,9	0,85	0,77	0,05	10,61
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,18	0,90	0,21	12,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,4	15,4	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
МОРКОВЬ	6,75	7	0,09	0,01	0,47	2,36
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,13	0,01	14,94	62,80
ЛИМОН	14,4	14,4	0,10	0,01	0,42	4,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,53	58,05
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК		100	2,80	2,50	4,50	56,50
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,60	4,51	56,51
			19,71	15,45	52,54	438,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,67	70,66	189,89	1 632,66



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	3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,09	0,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУХА. ВЫСШ.СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	53,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,48	6,65	26,66	188,87
КРУПА МАННАЯ	27	27	2,70	0,23	18,49	86,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68	68	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,77	16,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,26
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,58	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	6,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	6,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,52	13,95	49,46	357,87
II Завтрак						
СОК		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,80	7,60	6,00	96,00
КАРТОФЕЛЬ	48,33	37	0,72	0,15	5,85	27,04
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,5	7,5	0,10	0,01	0,23	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	66,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	3,17	5,49	8,18	97,55
СВЕКЛА	31,25	25	0,07	0,03	2,13	10,19
КАПУСТА БЕЛОКОЧАВНАЯ	15,8	12,5	0,22	0,01	0,57	3,40
КАРТОФЕЛЬ	15,67	12,5	0,24	0,05	1,35	9,34
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,10	0,01	0,52	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,22	0,00	0,86	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,19	0,00	27,91
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	11,11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	10,10	5,30	20,10	165,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	86,5	84,4	5,44	0,32	0,00	38,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,5	6,5	0,02	0,24	4,24	21,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	10,8	0,36	0,31	0,69	6,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	3,75	0,71	0,64	0,04	8,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,58	0,03	28,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,34	0,29	0,66	6,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,66	2,10	13,53	90,24
МОРКОВЬ	69,13	56,3	0,70	0,06	3,71	18,78
КАРТОФЕЛЬ	30,4	22,6	0,45	0,00	3,81	17,03
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,36	0,02	0,78	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	6,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,32	1,86	0,44	25,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,08	0,00	14,68	59,01
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,18	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184,4	184,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16	15	0,00	0,00	14,52	66,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,05	0,22	10,60	30,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	65,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,05	0,73	12,85	65,50
			20,39	21,44	85,99	624,80
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	23,42	15,35	21,21	323,27
ТВОРОГ 6,0% ЖИРНОСТИ	121,3	121,3	21,18	10,63	0,53	198,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,07	0,09	5,96	27,76
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	5,42	33,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,6	0,56	0,51	0,03	7,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,2	6,2	0,07	0,00	3,10	15,07
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,14	0,76	0,17	10,39
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,91	5,09	9,78	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	130	100	0,60	0,20	7,50	38,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,18	2,85	21,65	121,35
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,18	2,85	21,65	121,35
			32,31	23,49	60,14	592,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,22	68,88	195,59	1 575,29



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	1,88	0,73	12,85	85,50
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В/С В АССОРТИМЕНТЕ	18,5	15	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")		200	6,73	8,93	32,48	238,16
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,02	0,15	10,77	48,45
ПШЕНО	13,13	13	1,48	0,34	8,98	44,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	100	4,22	2,54	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,67	2,23	15,10	91,72
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,05	0,15	0,56
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	82	2,59	2,23	4,29	43,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,28	11,89	60,44	395,38
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,34	10,30	46,84
ГРУША	111,1	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,40	0,34	10,30	46,84
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,69	2,96	4,05	45,51
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	25,16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	4,50	4,35	11,87	105,01
КАРТОФЕЛЬ	88,13	66,1	1,26	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	6,25	6,6	0,05	0,01	3,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	3,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,85	0,00	13,85
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	16,07	15	2,71	2,33	0,00	31,72
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.	1,04	0,22	0,20	0,01	2,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	18,02	15,41	20,50	282,54
ГОВДИНА Б/К	101,4	86,7	15,48	13,30	0,00	181,23
КАРТОФЕЛЬ	155,67	125	3,43	5,49	15,77	93,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,5	0,12	0,02	0,71	3,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,66	0,08	18,60	79,01
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	9	9	0,45	0,00	4,45	20,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ВИОМ)	9	9	0,20	0,05	3,74	24,53
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,8	180,0	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	10,50	50,98
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,00	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,80	0,73	12,55	65,50
			27,45	23,75	78,82	639,77

Полдник

ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ 1 кг	50,92	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	5,30	8,40	28,90	242,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,34	0,51	27,75	135,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	23	2,83	2,57	0,10	35,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,2	24,2	0,58	0,59	1,13	12,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	10,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,14	0,01	14,88	81,32
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛКОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ЛИМОН	7,87	7	0,00	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,53	5,50	30,74	207,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,57	0,45	23,74	113,29
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,28	0,01	11,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,5	0,28	0,25	0,02	3,50
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,2	0,2	0,03	0,00	0,00	0,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 6,0% ЖИРНОСТИ	22,2	22	3,54	1,83	0,64	26,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,98	0,01	7,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,76	0,34	0,31	0,02	4,20
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,55	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,84	0,22	0,20	0,01	2,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
			14,07	13,91	74,52	510,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,20	49,89	224,08	1 592,91



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 ДЖЕМОМ		30	1,31	0,48	21,34	83,04
ДЖЕМ	18	18	0,11	0,02	18,12	51,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА. ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		205	5,80	7,10	26,81	194,89
ПШЕНО	27,27	27	3,02	0,71	18,44	92,19
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	4,88	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	64,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,28	6,96
САХАР ПЕСОК	0	0	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
			9,91	9,98	60,65	371,93
II Завтрак						
СОК		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ СРЕДНЕПЛОДНЫЕ	50,52	50	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	2,25	3,85	16,33	109,27
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,87	0,17	7,12	33,61
ГОРОХ	13,1	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,7	0,04	0,01	0,53	2,67
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,11	0,51	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,3	115,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА. ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,3	16,3	1,18	0,46	6,13	41,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		60	11,33	4,13	6,05	106,44
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	62,55	60	8,31	2,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА. ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,82	0,34	5,98	30,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	9,2	1,13	1,03	0,05	14,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	1,84	0,10	8,50	75,20
МОРКОВЬ	35,75	28,6	0,36	0,03	1,91	9,71
КАРТОФЕЛЬ	35,87	26,9	0,52	0,11	4,25	30,06
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	19,9	13	0,39	0,03	0,82	6,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	28,6	0,46	0,03	1,30	7,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,62	0,63	1,03	11,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	16,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,36	1,56
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		180	0,14	0,12	9,27	739,45
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,07	0,07	1,67	6,02
ГРУША	20	18	0,07	0,06	1,79	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,22	10,60	50,89
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			19,14	9,15	63,66	447,36

Полдник

КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)		70	12,63	11,26	10,38	193,20
ГОВЯДИНА БК	66,67	60	10,83	9,31	0,00	126,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,90	0,35	6,10	31,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,90	2,50	19,60	99,30
КАРТОФЕЛЬ	141,2	106,9	2,09	0,41	16,74	75,06
МОРКОВЬ	36	29,8	0,36	0,03	1,33	9,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	16,2	0,51	0,46	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,89	0,13	6,36	30,59
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,54	2,03	3,51	153,90
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20,9	20,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		100	2,80	2,50	4,50	56,50
ЙОГУРТ 2,3% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,81	56,51
			25,57	18,49	48,59	553,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,82	37,62	173,10	1 373,19



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	1,50	0,58	10,28	52,40
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ ВС В АССОРТИМЕНТЕ	11	10	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНО-МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,48	6,65	26,86	166,87
КРУПА МАННАЯ	37	27	2,70	0,26	16,49	66,17
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,67	2,23	15,10	91,72
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	46,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,65	9,46	52,24	332,99
II Завтрак						
СОК		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ I ЮЛ	50,52	50	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	4,04	4,25	12,09	102,88
КАРТОФЕЛЬ	83,6	79,2	1,36	0,27	11,70	52,43
МОРКОВЬ	7,75	8,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	8,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,3	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕЧКА ЗАМОРОЖЕННОЕ	14,74	14	2,47	2,50	0,00	32,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	17,23	9,44	2,73	184,11
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95,77	90	15,63	3,33	0,00	110,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	9	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,36	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64
КАРТОФЕЛЬ	10,67	8	0,16	0,03	1,26	5,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	9,2	1,75	1,05	0,08	14,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,0	1,3	0,01	1,28	0,01	11,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,20	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	3,10	8,66	16,55	146,26
КАРТОФЕЛЬ	80	80	1,16	0,23	2,49	44,81
МОРКОВЬ	20,25	16,2	0,20	0,02	1,09	5,50
ЛУК РЕДЧАТЫЙ	14,3	12,01	0,16	0,02	0,95	4,77
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	16,48	12	0,36	0,02	0,79	4,68
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	8	0,03	4,60	0,05	43,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,0	3,8	0,38	0,05	2,44	11,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,8	11,6	0,29	1,09	0,40	25,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,51	0,06	25,35	104,50
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	7	7	0,05	0,02	3,46	15,76
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,16	0,04	4,47	12,08
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,88	65,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,90
			28,77	21,60	82,32	664,85

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	17,70	9,00	16,10	221,00
ТВОРОГ 4,8% ЖИРНОСТИ	94,7	95,3	16,29	8,14	2,72	162,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,87	0,07	4,59	21,38
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	35,93
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3,22	0,40	0,38	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,90	2,62	0,00	23,84
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,50	2,39	11,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,59
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,00	9,80	88,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	6,91	3,09	3,78	110,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	130	100	0,80	0,20	7,50	38,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,44	8,33	35,87	235,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,30	6,48
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	28,54
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,9	8,9	0,04	7,12	0,07	64,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,82	0,12	0,11	0,01	1,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,2	0,2	0,03	0,00	0,00	0,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,58	0,00	6,23
			28,94	21,53	69,27	593,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,36	52,59	203,83	1 591,58



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,24	4,10	7,00	82,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,58	8,24	0,00	74,80
ЗАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧУХА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,90	0,58	10,28	52,40
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,60	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,40	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	0,54	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	11,42	15,58	2,16	110,48
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,1 шт.	98,5	11,80	10,77	0,68	148,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,3	31,5	0,88	0,77	1,46	15,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	5,03	0,00	45,35
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ГОРОШОК	2,4	2,4	0,55	0,35	0,33	8,73
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	8,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,58	5,14	67,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,96	25,56	27,76	319,98
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,11	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,40	0,30	10,30	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,43	0,06	3,94	41,30
МОРКОВЬ	53,75	27	0,34	0,03	1,50	9,17
ЯБЛОКИ	25	22	0,09	0,03	2,10	10,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	3,43	5,74	10,86	111,57
ХАРТОЧЕЛЬ	27,8	50,7	0,98	0,19	8,01	37,87
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2,53	2,5	0,22	0,03	1,83	7,84
МОРКОВЬ	6,5	6,8	0,09	0,01	0,48	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,28	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,18	0,02	0,33	2,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	29,78
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	11,11	10	1,80	1,55	0,00	21,10
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,48	16,36	11,33	238,37
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕКА ЗАМОРОЖЕННОЕ	54,83	51,8	9,15	9,34	0,00	119,58
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,0	0,82	0,36	6,29	32,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,64	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,59	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,40	5,80	15,50	121,80
СВЕКЛА	204,38	163,6	2,38	0,16	13,86	66,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	6,8	0,03	5,44	0,09	49,33
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,48	5,81
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,08	0,08	18,90	79,61
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	9	9	0,45	0,00	4,45	20,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ВЭКОМ)	9	9	0,20	0,05	8,74	24,93
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,8	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,50	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,90
			21,98	28,78	84,12	709,65
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,45	2,25	0,15	30,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	23	2,83	2,57	0,16	33,03
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	1,84	0,10	8,50	75,20
МОРКОВЬ	95,75	28,8	0,06	0,03	1,91	9,71
КАРТОФЕЛЬ	55,87	28,9	0,52	0,11	4,25	20,09
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	19,9	13	0,39	0,03	0,62	5,04
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	36,4	28,6	0,40	0,03	1,30	7,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,02	0,53	1,03	11,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,6	0,27	0,03	1,77	5,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,35	1,85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,50	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	1,66	0,22	10,60	50,99
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,14	0,05	25,48	100,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАВХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,15	0,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,8	178,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,08	10,60	41,90
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК		100	2,60	2,50	4,50	66,50
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,60	2,50	4,51	66,51
			8,93	5,10	49,23	314,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,27	59,74	171,41	1 390,67



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 ДЖЕМОМ		40	1,61	0,60	23,40	103,52
ДЖЕМ	18	18	0,11	0,02	13,12	51,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУЖА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,66	10,26	52,40
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,12	6,10	24,75	196,99
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27	27	3,22	1,62	16,19	62,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,67	2,47	4,78	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,9	0,00	0,00	3,77	16,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,00	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	5,98
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	6,61	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
			10,53	11,10	50,85	384,51
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		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						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,38	0,00	0,90	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	3,17	5,49	8,18	97,55
СВЕКЛА	31,25	25	0,57	0,03	2,13	10,19
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,8	12,5	0,22	0,01	0,57	3,40
КАРТОФЕЛЬ	18,67	12,5	0,24	0,05	1,38	5,34
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,66
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,22	0,00	0,66	4,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,48	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЛК	11,11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		80	14,70	0,50	0,00	165,00
РЫБА ТРЕХА ФИЛЕ	113,6	100,8	15,85	0,55	0,00	67,45

МОРКОВЬ	4	3,2	0,04	0,09	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,70	4,60	17,50	119,40
КАРТОФЕЛЬ	148	111	2,15	0,43	17,55	82,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20	0,55	0,48	0,53	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,14	0,01	14,88	61,32
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,10	0,56
ЛИМОН	7,57	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	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	10,50	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			24,29	11,40	62,36	553,17
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	14,19	12,47	12,87	223,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	95	1,68	0,10	4,37	26,07
ГОВЯДИНА Б/К	65,56	55	10,64	9,16	0,00	124,78
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8	0,04	0,08	5,74	20,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,7	10,2	0,17	0,03	1,55	3,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,96	0,74	0,67	0,04	9,11
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	5,9	0,15	0,61	0,15	11,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,6	1,6	0,19	0,02	1,09	0,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,9	18,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		180	0,14	0,11	13,28	55,11
ГРУША	40	35	0,14	0,11	3,60	15,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	8,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	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	30,99
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		75	4,92	3,41	25,97	170,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	35,7	35,7	3,84	0,47	24,68	119,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,6	0,00	0,00	2,51	15,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,74	1,74	0,16	0,02	1,18	5,64
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,75	1,23	0,00	1,70	0,00	15,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,00 шт.	2,76	0,34	0,31	0,02	4,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.		100	2,80	2,50	4,50	65,50
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	65,51
			23,05	18,61	67,02	536,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,37	41,61	211,23	1 570,62



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,55	8,58	10,36	124,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,56	10,28	52,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	4,80	8,75	28,68	195,24
КРУПА РИСОВАЯ	28,26	28	1,90	0,27	20,10	80,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,4	66,4	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	15,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,08	0,00	10,81	43,53
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВСКИЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184,4	184,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,05	42,67
			6,43	15,33	49,83	363,73
II Завтрак						
СОК		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,80	2,90	4,00	45,60
СВЕКЛА	59,38	47,6	0,80	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	3,49	6,44	11,30	119,93
КАРТОФЕЛЬ	60	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,94	3,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,16	0,02	0,33	2,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,98	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЖ	11,11	10	1,80	1,56	0,00	21,15
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МОРКОВЬ	12,6	10	0,10	0,01	0,67	3,40
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,33	14,08	11,33	217,34
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕКА ЗАМОРОЖЕННОЕ	53,68	51	9,00	9,10	0,00	117,74
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	0,92	0,96	6,29	32,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,61	0,45	0,84	6,54

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	2,01	2,24	0,02	20,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,88	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,84	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,50	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,00	14,51
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		180	0,14	0,12	13,14	54,93
ГРУША	20	18	0,07	0,05	1,78	6,21
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,07	0,07	1,57	6,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,53	36,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	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	1,68	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,99
			23,34	27,90	82,67	676,60
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ СРЕДНЕПЛОДНЫЕ	40,41	40	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ		150	17,88	15,20	16,38	282,37
ГОВЯДИНА БИЛ	94,44	86	15,34	13,19	0,00	179,74
КАРТОФЕЛЬ	133,53	100	1,94	0,39	16,81	74,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	6,9	0,12	0,02	0,71	3,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,00	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,47	0,50	1,84	9,69
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,86	0,08	16,00	68,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	9	9	0,46	0,03	4,45	20,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	9	9	0,20	0,05	5,74	24,53
САХАР ПЕСОК	5	6	0,00	0,03	5,61	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	163,6	163,6	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	0,28	12,72	61,19
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,28	3,00	26,00	111,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,18	2,80	21,65	121,35
			22,86	18,52	73,10	522,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,63	61,75	205,60	1 562,90