

МЕНЮ (с 01.04.2025г)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230		11,7	11,4	41,1	315,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,4	0,8	41	196,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69	69	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	25,3	23	5,3	6,8	0	83,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,5	3,5	13,3	98,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	111,1	111,1	3,1	3,5	5	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			16,0	15,9	77,6	520,2
II Завтрак						
СОК фрутовый в ассортименте	120		0,6	0,1	11,8	50,1
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕGETАРИАНСКИЙ	250		1,4	5,7	8,8	91,9
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		10,9	18,3	13,2	260,8
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	14	14	1,1	0,4	6,8	35,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,8	11	0	117,8
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,6	4,4	25,7	157,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	40	39,6	3,6	0,4	25,7	121,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,5	25,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	22	22	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			19,4	28,8	75,9	641,8
Полдник						
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
КЕФИР		200	6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			8,8	1,6	35,7	200,8
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 9 % жирности		180	19,9	14,7	39,4	373,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	12,8	12,8	1,3	0,1	8,7	40,8
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,5	0,7	0,6	0	8,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
ПОВИДЛО	25,8	25,8	0,1	0	16,5	66,4
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		4,5	20,5
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/7/7	0,2		6,2	26,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			22,9	15,6	65,1	497,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,7	62,0	266,1	1 910,2

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,4	7,2	31,7	214,1
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11	10	2,3	2,9	0	36,4
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	3,4	11,0	87,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	108	108	3	3,4	4,9	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			13,2	14,5	57,7	415,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			0,5	0,5	11,8	56,4
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,2	2,8	15,6	96,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90		10,4	18,3	9,1	242,2
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,9	4,2	0	57,1
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	12,4	12,4	1	0,4	6	31,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3

СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	55		1,1	2,5	3,3	40,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5	0,8	0,9	1,3	16,0
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	27,5	27,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,6	5,6	8,5	95,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	172,5	138	2,4	0,1	6,3	37,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
МОРКОВЬ	4,53	3,4	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180		0,3	0,1	17,9	73,1
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	54	54	0,3	0,1	5,3	22,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
			19,9	29,7	75,6	649,5
Полдник						
КЕФИР 3,2 % жирности	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,8	5	8	106,0
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	55		5,5	2,7	35,8	189,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33	33	1	1,1	1,6	19,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8,5	34,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,6	0,5	0	6,7
			11,5	2,9	43,8	251,6
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120		19,9	10,4	6,2	197,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ Б/Ш	90	79,74	12,3	0,7	0	55,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,08 шт.	43,5	5,3	4,9	0,3	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150		1,9	5,3	12,3	105,0
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СВЕКЛА	40	30	0,5	0	2,5	12,2
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	28,5	22,5	0,2	0	0,4	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7		0,2		6,2	26,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	40	40	3,1	1,2	20	103,6
			25,1	16,9	44,7	432,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,2	64,5	233,6	1 805,8

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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		4,6	5,6	14,5	127,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11	10	2,3	2,9	0	36,4
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,1	3,1	11,7	88,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	3,1	4,6	58,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			12,3	12,6	41,2	329,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,4	0,4	10,0	48,1
ЯБЛОКИ	120	105,6	0,4	0,4	10	48,1
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЗ ПШЕН.МУКИ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			2,6	3,2	31,9	170,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,5	2,4	3,2	36,2
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		3,7	9,5	8,8	134,9
ГОВЯДИНА Б/К	7	6,3	1,2	1	0	13,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220		22,3	38,9	18,6	514,1

ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,1	7	0	95,2
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	100	85	11,8	27,5	0	294,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,1	0,1	8,7	36,9
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			29,9	51,3	60,5	824,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50		5,1	6,9	33,2	214,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
			9,3	11,6	40,0	301,8
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,8	3,0	5,1	50,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	170		14,7	9,8	17,0	218,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	70,6	70,6	12,3	6,2	2	115,7
КРУПА МАННАЯ	7,8	7,8	0,8	0,1	5,3	24,9
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0
МОРКОВЬ	80	60	0,8	0,1	4	20,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7		0,2		6,2	26,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		1,0	2,6	4,6	45,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
			19,0	16,3	47,9	418,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,1	95,0	221,5	2 044,8

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,4	8,0	31,9	225,1
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,4	3,5	11,6	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			12,1	16,5	58,5	432,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		2,4	5,7	17,4	130,6
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	15	14,85	1,4	0,2	9,6	45,4
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90		9,9	21,6	9,2	270,7
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	12,4	12,4	1	0,4	6	31,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,8	11	0	117,8

СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50		1,3	2,7	3,5	43,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,75	2,75	0,3	0	1,8	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,7	8,4	7,6	118,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	22	22	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,7	3,6	3,9	50,0
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			20,3	42,4	68,6	738,4
Полдник						
КЕФИР 3,2% жирности	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			8,8	1,6	34,8	196,1
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	180		14,4	5,7	3,9	124,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,3	38,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ Б/Ш	100	88,6	13,7	0,8	0	61,9
РИС ОТВАРНОЙ	120		3,1	3,6	32,0	172,9
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,1		6,1	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			19,9	10,2	57,0	400,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,8	70,8	233,0	1 827,1

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		4,6	3,8	15,0	113,7
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10	9,6	2,3	2,9	0	36,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	210		5,5	7,7	30,2	212,5
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,2	25,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,5	2,5	12,8	84,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
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	133,3	133,3	0	0	0	0,0
			12,6	14,0	58,0	410,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЗ ПШЕН.МУКИ	10		0,7	0,9	7,3	40,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЗ ПШЕН.МУКИ	10	10	0,7	0,9	7,3	40,7
			1,3	1,5	21,0	106,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40		0,4	2,0	1,1	24,4
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	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
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250		3,4	5,0	14,1	115,6
СВЕКЛА	40	30	0,5	0	2,5	12,2
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100		16,1	18,9	11,0	278,7
МЯСО ПТИЦЫ ОХЛ.ЦЫПЛЯТА -БРОЙЛЕР ТУШКА 1 СОРТ	130	79,3	14	14,2	0	183,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	12	12	0,9	0,4	5,8	30,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
САХАР ПЕСОК	0,45	0,45	0	0	0,4	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,0	5,6	17,0	131,3
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,8	32,0	76,5	703,6
Полдник						
БАТОН ИЗ ПШЕН. МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КЕФИР 3,2% жирности	200		5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,5		5,4	24,4
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
			8,6	5,9	28,4	208,1
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100		18,9	13,5	8,0	248,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95	88,35	15,3	3,2	0	108,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	52	52	1,5	1,6	2,3	30,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150		2,4	3,5	12,7	92,9
КАРТОФЕЛЬ	85	51	1	0,2	8,1	38,1
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/6		0,2		6,2	25,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			23,8	17,9	41,9	444,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,1	71,3	225,8	1 873,3

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						
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40		2,3	0,9	21,0	101,1
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,2	0,9	14,6	75,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 9% жирности	150		24,4	17,6	19,9	340,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	117,8	117,8	20,6	10,3	3,4	193,1
КРУПА МАННАЯ	11,5	11,5	1,2	0,1	7,9	36,7
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,7	1,5	1,3	0,1	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		1,0	2,6	4,6	45,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	2,5	10,7	75,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			30,2	23,6	56,2	562,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			1,0	0,5	21,9	98,6
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60		0,8	3,1	5,1	51,5
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,5	6,5	7,0	92,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7

КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100		11,4	20,6	3,4	244,7
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,9	4,2	0	57,1
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	50	42,5	5,9	13,8	0	147,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,5	4,8	31,3	191,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	8,3	35,3
ЯБЛОКИ	30	26,4	0,1	0,1	2,5	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			22,6	35,5	76,3	717,4
Полдник						
БАТОН	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,4	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
			13,2	5,5	23,3	200,4
Ужин						
КАША ПШЕННАЯ	220		5,6	7,3	28,8	203,6
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,1		6,1	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			8,0	8,2	49,9	306,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,0	73,3	227,6	1 885,2

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		16,4	18,5	7,9	263,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЗ ПШЕН.МУКИ	30		2,2	2,7	21,3	118,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЗ ПШЕН.МУКИ	30	30	2,1	2,7	21,2	118,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,5	2,5	9,2	70,7
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			21,1	27,8	38,4	489,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			1,0	0,5	21,9	98,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50		0,8	2,5	4,5	43,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		1,8	5,7	10,7	101,5
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80		10,9	18,3	13,4	261,8
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0

БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	14,4	14,4	1,1	0,4	7	36,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,8	11	0	117,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		50	1,2	3,2	3,9	49,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
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	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,9	3,7	22,0	140,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		180	0,8	0,1	18,7	80,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14	14	0,3	0,1	8,9	38,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10	10	0,5	0	4,9	22,5
			23,7	33,9	94,4	778,3
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 4 %ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	5,0	4,4	41,3	224,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,9	1,9	0,2	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	16,8	16,8	0,1	0	10,8	43,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0	0,2	0	1,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
			11,0	6,4	49,7	304,1
Ужин						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	16,0	5,9	9,0	153,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ Б/Ш	100	88,6	13,7	0,8	0	61,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,3	4,2	19,6	129,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,5	46,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,5	2,4	3,2	36,2
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/7/6	0,2		6,2	25,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2

ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			22,3	13,4	53,0	422,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			79,1	82,0	257,4	2 093,6

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 ЯЧНЕВАЯ	205		4,9	6,6	26,9	186,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,8	15,3	98,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,0	10,3	57,2	362,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,5	6,5	9,8	103,2
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80		9,8	14,6	8,6	205,1
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	12	12	0,9	0,4	5,8	30,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,8	11	0	117,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50		1,2	3,2	3,9	49,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
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	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150		3,0	5,3	17,7	131,2
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	2,0	3,8	36,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,88	3,88	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180		0,3	0,1	17,0	69,2
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	54	54	0,3	0,1	5,3	22,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,8	32,1	82,0	696,0
Полдник						
КЕФИР 3,2% жирности	200		5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		5,7	10,2	33,0	246,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
			11,9	15,6	50,8	399,7
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	130		18,3	10,0	6,3	207,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95	88,35	15,3	3,2	0	108,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	13,1	1,6	1,5	0,1	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150		1,7	5,3	11,3	99,9
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СВЕКЛА	40	30	0,5	0	2,5	12,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	28,5	22,5	0,2	0	0,4	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	40	40	3,1	1,2	20	103,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	22	22	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
			23,1	16,5	43,4	434,2

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	65,4	74,6	245,5	1 944,2
----------------	------	------	-------	---------

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,1	8,6	27,0	210,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ Геркулес	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	2,5	10,7	75,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
			10,9	16,1	52,7	401,2
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						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	250		1,9	5,8	9,9	99,2
ПШЕНО	5,08	5	0,6	0,1	3,4	17,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЕЙ ПЕЧЕНИ	100		10,2	4,7	3,2	108,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,33	3,33	0	2,6	0	24,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,33	33,33	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60	55,8	9,7	2	0	68,8

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,9	5,6	16,1	126,8
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,0	5,6	53,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	190		0,3	0,1	17,9	73,1
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	57	57	0,3	0,1	5,6	23,8
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,5	9,5	0	0	7,2	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0	0,0
			19,5	19,6	73,9	563,0
Полдник						
КЕФИР 3,2 % жирности	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50		5,2	1,6	34,8	174,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
ДРОЖЖИ	0,48	0,48	0,1	0	0	0,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,48	0,48	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,007	0,007	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
			11,2	1,8	42,8	236,5
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100		13,8	2,8	10,5	122,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ Б/Ш	80	70,88	11	0,6	0	49,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	18	18	1,4	0,5	8,7	45,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,4	37,4	1,1	1,2	1,7	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220		2,6	7,9	7,2	111,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МОРКОВЬ	5,87	4,4	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,8	0,1	0	0,7	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/6		0,2		6,2	25,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			18,9	11,6	38,9	337,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,9	49,5	216,9	1 579,8

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ДРАЧЕНА	120		14,7	19,4	7,9	264,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,6	12,4	11,3	0,7	153,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,1	7,1	0,8	0,1	4,9	23,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16	16	0,4	2,3	0,6	24,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,1	3,1	11,9	88,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
			20,1	23,4	34,8	431,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,7	56,2
ЯБЛОКИ	140	123,2	0,5	0,5	11,7	56,2
			0,5	0,5	11,7	56,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,5	3,0	3,2	41,4
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,6	9,4	17,8	178,0
КАРТОФЕЛЬ	77	46,2	0,9	0,2	7,3	34,5
ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,2	0,5	7,8	40,2
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	16	16	1,2	0,5	7,8	40,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190		14,5	16,4	26,3	310,3
МЯСО ПТИЦЫ ОХЛ.ЦЫПЛЯТА -БРОЙЛЕР ТУШКА 1 СОРТ	110	67,1	11,8	11,9	0	154,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	15,73	11,8	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,1	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9

ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			25,1	29,7	82,1	695,1
Полдник						
КЕФИР 3,2 % жирности	210		6,3	0,2	8,4	65,1
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	217,5	210	6,1	5,3	8,4	111,3
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЗ ПШЕН.МУКИ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
			8,5	3,0	30,3	187,2
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120		20,6	14,2	21,3	298,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,6	15,6	1,6	0,2	10,6	50,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		1,0	2,6	4,6	45,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,1		6,1	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКИ В/С	30		2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН ИЗ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			24,4	18,1	56,8	494,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,6	74,7	215,7	1 864,0