



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,5	7,4	28,8	146,3
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	12,8	85,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36/5		2,7	5,0	18,5	111,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			12,3	14,8	60,1	343,8
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,9	0,2	17,8	87,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	17,8	87,4
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50		1,4	4,0	2,9	52,9
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	66,4	46,6	1,4	0,1	2,9	18,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180		4,4	3,4	15,9	111,6
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	35,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,4	14,4	3,2	0,2	6,7	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		7,4	6,7	9,3	200,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	123	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА Б/К	100	91	16,4	14,2	0	192,4
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,22	0,6	0,1	5,9	26,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	11,4	49,2
ЯБЛОКИ	55	48,4	0,2	0,2	4,6	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			19,1	15,7	77,1	599,8
<b>Ужин</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		180	13,9	16,6	25,6	274,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,27 шт.	131,8	16,2	14,7	0,9	200,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		10,4	44,0
КЛЮКВА	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
			16,5	23,6	79,3	566,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			48,8	54,3	234,3	1 597,4



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ МОЛОЧНАЯ		180	5,2	5,2	23,3	160,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,4	0,3	15,7	75,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200/7	0,1		7,0	28,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,7	50,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,4	171,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		36/20	7,4	5,3	15,0	154,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,6	4,3	5,5	0	67,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	84,3
			12,7	10,5	45,3	343,2
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		200	6,0	0,2	8,0	86,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	86,0
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ		50	1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	89,3	50	1,6	0,1	3,2	19,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		180	2,6	4,2	11,1	96,6
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
КАРТОФЕЛЬ	20,67	14,4	0,3	0,1	2,2	10,8
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,8	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧЕСНОК	3	2,55	0,2	0	0,8	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	6,9	16,1	23,0	271,0
ГОВЯДИНА Б/К	86,81	79	14,3	12,2	0	167,0
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			16,6	21,8	81,7	600,2
<b>Ужин</b>						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		160	6,4	16,0	33,8	254,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	160	160	27,9	14	4,7	262,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,1	12,1	1,3	0,2	8,2	39,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,9	22,9	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7/3	0,1		8,1	33,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,2	50,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,6	30,9
ЛИМОН	4,8	4,6	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,6	170,6	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		70	5,6	5,0	37,2	168,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ДРОЖИ	2,2	2,2	0,3	0	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,8	0	32,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗИОМ)	2,5	2,5	0,1	0	1,6	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	196,08	100	1,5	0,5	21	96,0
			13,6	21,5	100,1	551,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			48,9	54,0	235,1	1 581,2



**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	5,9	5,6	21,3	159,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,4	2,8	11,7	87,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,6	27,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		36/5	2,7	5,0	18,5	111,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			12,0	13,4	51,5	368,3
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,8	9,3	85,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			5,6	4,8	9,3	85,5
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	3,9	3,2	51,2
МОРКОВЬ	60	48	0,6	0	3,2	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		180	1,8	3,1	9,0	71,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	51,43	38	0,7	0,1	5,7	25,9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,3	5,8	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	135,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	2,7	3,6	12,0	92,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МОРКОВЬ	3,3	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,5	5,2	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР		70	9,1	16,0	9,0	225,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	69,6	12,3	12,4	0	160,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,88	1,6	1,5	0,1	19,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,3	0,1	14,4	66,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			17,5	27,1	66,7	598,6
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		50	1,1	2,0	5,1	42,9
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	22,3	12,5	0,4	0	0,8	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,5	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		150	5,5	2,3	43,0	270,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	107,22	95	14,6	0,8	0	66,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,8	0,8	0,1	3,8	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,8	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,5	2,9	13,5	94,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,7	50,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	6,8	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	142,71	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"		220				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22	22	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
			13,6	8,4	87,6	540,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,7</b>	<b>53,7</b>	<b>215,1</b>	<b>1 582,9</b>



**МЕНЮ**  
Сад 12 часов  
**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,2	5,1	24,0	162,4
КРУПА МАННАЯ	24	24	2,4	0,2	16,4	76,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	12,8	85,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		36/10	2,6	1,0	25,0	96,0
- БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,6	1	17,9	91,5
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
			10,9	8,5	61,8	344,3
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	89,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			6,0	2,0	8,4	89,9
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ		50	4,0	8,4	3,2	104,9
СВЕКЛА	46,9	37,5	0,6	0	3,2	15,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,81	14,7	3,4	4,3	0	63,5
ЧЕСНОК	0,2	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		180	2,2	3,8	15,9	107,2
КАРТОФЕЛЬ	77,14	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,2	10,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,7	23,5	48,6
КАРТОФЕЛЬ	214,29	150	2,9	0,6	23,8	112,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	10,5	15,1	2,2	81,0
ГОВЯДИНА Б/К	85,3	77,6	14	12	0	164,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,8	1,6	1,5	0,1	19,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,5	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ		180	0,1	1,1	0	9,4
КЛЮКВА	18	17,64	0,1	0	20,2	83,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0	0	0,7	4,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13	13	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	9,8	39,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
БАТОН		36	2,7	1,0	19,1	91,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			25,4	33,4	102,6	610,8
<b>Ужин</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	3,6	7,0	19,9	330,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8	0,8	0,7	1,4	15,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	145	145	25,3	12,7	4,3	237,7
КРУПА МАННАЯ	9,2	9,2	0,9	0,1	6,3	29,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,5	0	8,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗИОМ)	11,5	11,5	0,3	0,1	7,4	31,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,6% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ПЕЧЕНЬЕ		50	2,0	2,5	18,0	107,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
НАПИТОК ИЗ ИЗИОМА		180	0,3	0,1	14,4	59,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗИОМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	5,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>6,3</b>	<b>10,0</b>	<b>62,1</b>	<b>544,6</b>
			<b>48,6</b>	<b>53,9</b>	<b>234,9</b>	<b>1 589,6</b>





**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,9	8,7	21,9	140,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	24	24	2,9	1,5	14,4	82,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,5	61,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,5	2,9	12,6	91,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,4	56,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36/5		2,7	5,0	18,5	111,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			<b>12,1</b>	<b>16,6</b>	<b>53,0</b>	<b>343,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,9	0,2	17,8	87,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>87,4</b>
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	89,3	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ЩИ	180		2,8	5,5	12,9	116,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88	70	1,3	0,1	3,2	19,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,7	0,1	5,7	26,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,1	21,3	143,9
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		70	7,9	7,6	7,5	200,4
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	117,95	104,5	16,1	0,9	0	72,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	169	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			18,4	18,7	70,8	598,7
<b>Ужин</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	7,0	3,2	44,5	234,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	65	65	7	0,8	44,4	213,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/30	6,8	14,1	14,4	150,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	115	109,25	19	3,9	0	134,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,1	24,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	1,3	0,3	17,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/7	0,1		7,9	32,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,7	50,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	6	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,4	171,4	0	0	0	0,0
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			17,5	18,5	93,4	554,4
			48,9	54,0	235,0	1 583,5



**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	4,5	5,1	25,4	165,7
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,6	79,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	61,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	12,8	85,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		36/5	2,7	5,0	18,5	111,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			10,3	12,5	58,7	363,2
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	87,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	17,8	87,4
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	69,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		180	1,8	2,1	14,3	83,9
КАРТОФЕЛЬ	116,29	81,4	1,6	0,3	12,9	60,6
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	125,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	75	74,25	9,1	2,4	41,1	221,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	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
ГУЛЯШ		70/50	8,8	9,4	3,7	131,4
ГОВЯДИНА Б/К	85	77,35	14	12	0	163,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,6			54,1
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12	12	0,6	0	5,9	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			25,3	23,4	105,8	640,3
<b>Ужин</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	98	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		150	10,3	17,5	32,1	412,6
ГОВЯДИНА Б/К	52,8	48	8,6	7,5	0	101,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КАРТОФЕЛЬ	198,86	139,2	2,7	0,6	22	104,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	10,8	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50	1,0	1,9	3,9	42,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/7/3	0,1			8,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	4,4	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,2</b>	<b>19,9</b>	<b>54,7</b>	<b>541,5</b>
			<b>48,7</b>	<b>56,0</b>	<b>235,0</b>	<b>1 632,4</b>

Утверждаю

заведующий

Захарова Наталья

Владимировна



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,2	5,1	24,0	162,4
КРУПА МАННАЯ	24	24	2,4	0,2	16,4	76,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,5	2,9	12,6	91,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,7	51,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,8	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	36/10		2,6	1,0	25,0	96,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,6	1	17,9	91,5
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
			<b>11,3</b>	<b>9,0</b>	<b>61,6</b>	<b>349,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	86,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	6	8	106,0
			<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
<i>с п.03 адрес соевои</i> САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50		0,8	2,5	2,2	34,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,3	39,5	0,7	0	1,8	10,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5	0,1	0	0,4	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		2,7	3,3	18,8	115,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,9	47,2
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,8	172,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150		15,5	23,8	31,8	240,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	115	109,25	19	3,9	0	134,5
КРУПА РИСОВАЯ	19,19	19	1,3	0,2	13,7	61,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	47,5	38	0,5	0,1	3	15,1

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50	0,9	1,5	3,8	37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		180	0,1		20,2	83,0
КЛЮКВА	18	17,64	0,1	0	0,7	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13	13	0	0	9,9	39,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			23,0	31,5	95,9	602,3

### Ужин

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,2	11,6	12,1	241,0
КАРТОФЕЛЬ	66	46,2	0,9	0,2	7,3	34,5
МОРКОВЬ	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,8	23,1	0,3	0	1,8	9,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,3	32,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	87,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	93,0
БАНАН	196,08	100	1,5	0,5	21	96,0
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,3	13,3	69,4	518,7
			48,6	54,0	234,9	1 556,8



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180		5,9	5,6	21,3	159,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,4	2,8	11,7	87,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36/5		2,7	5,0	18,5	111,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			<b>12,0</b>	<b>13,4</b>	<b>51,6</b>	<b>358,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	4,8	9,3	85,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>9,3</b>	<b>85,5</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	98	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180		6,8	8,0	13,4	157,9
ГОВЯДИНА Б/К	28,2	25,7	4,7	4	0	54,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,3	0	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
КАРТОФЕЛЬ	102,86	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		3,4	4,8	5,3	127,5
КАРТОФЕЛЬ	101,86	71,3	1,4	0,3	11,3	53,3

МОРКОВЬ							
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	51,6	41,3	0,5	0	2,7	14,1	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	38,4	30,8	0,5	0	1,4	8,3	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,2	20,3	0,6	0	1,3	7,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,5	10,5	0,3	0,3	0,5	5,5	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	0,4	0,4	0	0	0	0,0	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ		70	5,6	14,8	14,0	158,5	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	78,3	13,9	14	0	180,8	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	17,5	17,5	0,5	0,4	0,8	9,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,22 шт.	8,86	1,1	1	0,1	13,5	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4	
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	0,8	0,8	0	0	0	0,0	
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)		180	0,3	0,1	14,4	59,8	
САХАР ПЕСОК	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	6,8	27,1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	180	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		45	3,0	0,4	19,1	91,8	
	45	45	3	0,4	19,1	91,8	
			20,5	28,2	67,1	602,0	
<b>Ужин</b>							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		150	5,5	2,3	43,0	270,5	
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	81,26	72	11,1	0,5	0	50,2	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
ЧАЙ С САХАРОМ		200/7	0,1		7,9	32,2	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,7	50,7	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,5	30,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,4	171,4	0	0	0	0,0	
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"		220					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	24,2	24,2	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	242	242	0	0	0	0,0	
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ		60	2,7	4,3	38,0	166,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	75	75	7,9	1	50,8	243,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	
ДРОЖЖИ	2,2	2,2	0,3	0	0	1,6	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0	
СВЕКЛА	4,25	3,4	0,1	0	0,3	1,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	18,1	1,9	1,8	0,1	24,5	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			11,0	7,6	107,4	553,0	
			49,1	54,0	235,3	1 598,8	





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	180		5,4	6,0	21,8	163,9
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/9/5		0,1		8,1	33,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,2	50,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	5	4,75	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,6	170,6	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	36/20		7,4	5,3	16,0	154,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,5	4,3	5,5	0	67,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	15,5	94,3
			12,9	11,3	44,9	351,6
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	89,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			6,0	2,0	8,4	89,9
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	3,9	3,2	51,2
МОРКОВЬ	60	48	0,8	0	3,2	18,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180		3,2	4,1	18,1	121,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,7	16,7	1,7	0,2	11,3	64,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,1	26,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	51,43	35	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,7	3,6	12,0	92,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МОРКОВЬ	3,3	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,5	5,2	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		80	7,0	11,1	9,7	121,7
ГОВЯДИНА Б/К	90	81,9	14,7	12,7	0	173,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,07	7	0,5	0,1	5	22,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,75	15	0,2	0	1,2	6,0
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	11,4	49,2
ЯБЛОКИ	55	48,4	0,2	0,2	4,6	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			19,4	24,3	92,0	622,7
<b>Ужин</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	4,1	8,5	20,1	173,9
КАРТОФЕЛЬ	81,43	57	1,1	0,2	9	42,6
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,8	8,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44,1	22,5	0,2	0	0,4	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,13	22,5	0,3	0	1,8	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	90	50,4	1,6	0,1	3,2	19,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	87,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		70	5,6	8,7	51,8	252,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	35	35	6,1	3,1	1,1	57,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,5	0,6	29,2	139,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ДРОЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
			10,6	17,4	89,7	513,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			48,9	55,0	235,0	1 577,8



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	6,3	4,2	28,6	177,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	12,8	85,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		36/5	2,7	5,0	18,5	111,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			12,1	11,6	59,9	376,3
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,8	9,3	85,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	8,3	104,8
			5,6	4,8	9,3	85,5
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		50	1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	89,3	50	1,6	0,1	3,2	19,4
СВЕКОЛЬНИК		180	2,9	5,3	17,6	133,4
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ	11,3	9	0,1	0	0,8	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,1	0,1	0	0,7	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СВЕКЛА	101,3	81	1,2	0,1	6,9	33,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧЕСНОК	2,4	2	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,4	18,5	124,5
КАРТОФЕЛЬ	158,43	110,9	2,1	0,4	17,6	82,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,8	0,5	1	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РЫБА ОТВАРНАЯ		70	5,6	2,9	0,5	79,0

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	92,33	81,8	12,6	0,7	0	57,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,3	0,1	0	0,4	1,7
МОРКОВЬ	2,7	2,2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378		50	2,0	7,4	0,2	75,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
БАТОН		36	2,7	1,0	18,5	94,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
			20,4	21,5	84,4	644,8
<b>Ужин</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	3,8	9,4	17,3	214,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	78,3	13,8	14	0	180,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	10,7	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	13,3	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50	1,0	1,9	3,9	42,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,5	2,9	13,5	95,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,5	46,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>10,8</b>	<b>16,1</b>	<b>81,5</b>	<b>571,7</b>
			<b>48,7</b>	<b>54,0</b>	<b>235,1</b>	<b>1 677,3</b>