

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 СЫРОМ		40	5,5	5,5	11,4	118,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,9	22,9	1,6	0,7	11,4	58,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,9	17,1	3,9	4,9	0	60,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,2	7,5	28,4	205,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	31,5	31,2	3,5	0,4	20,6	99,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,7	2,3	4,5	50,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,3	11,6	79,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			14,7	15,3	51,4	404,1
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,2	4,5	11,3	102,6
КАРТОФЕЛЬ	46,75	37,4	0,7	0,1	5,9	27,9
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,7	0,1	4,2	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	11,3	4,2	2,0	90,6

РЫБА САЙДА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	79,44	57,2	8,9	0,3	0	38,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,0	4,9	19,6	134,8
КАРТОФЕЛЬ	132,38	105,9	2	0,4	16,8	79,1
МОРКОВЬ	38,53	28,9	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180			22,7	90,6
КУРАГА	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12	12	0	0	9,1	36,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			23,2	14,9	84,6	564,9
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		130	13,3	16,7	23,1	296,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84	60,48	11	9,4	0	129,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,55	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	9,51	7,13	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30,3	2	0,3	21,7	97,9
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		65	5,3	5,7	27,0	180,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,6	26,6	2,8	0,3	18	86,1
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,6	0	1,6	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	10,5	73,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ГРУША		75	0,3	0,2	7,7	35,3
ГРУША	83,3	75	0,3	0,2	7,7	35,3
			22,7	24,9	74,7	616,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,1	58,2	216,3	1 656,4

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	12,8	17,8	2,5	221,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,35 шт.	94,59	11,6	10,6	0,7	144,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,1	40,1	1,2	1	1,8	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,5	11,6	82,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,2	0	0,5	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0	0	6,4	25,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,9	2,5	4,8	53,5
БАТОН		25	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			18,6	22,9	26,8	388,5
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,7	50,2	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,4	5,5	9,1	108,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0	0	0,1	0,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	9,1	11,3	14,9	196,8

ГОВЯДИНА Б/К	154	113	20,4	17,6	0	238,9
МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,5	6,2	38,3	242,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,1	0,1	15,2	62,9
ГРУША	40	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,7	23,5	92,1	683,9
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,4	14,5	10,6	227,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА Б/К	67,56	60,8	11	9,4	0	128,5
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,9	3,9	25,3	164,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,8	0,4	18,5	88,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,2	0,2	0,4	4,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18	18	3,1	1,6	0,5	29,5
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180			20,2	88,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		80	0,7	0,2	6,5	34,4
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,7	0,2	6,5	34,4
			22,3	18,8	71,1	555,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	68,3	195,6	1 698,0

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 МАСЛОМ		40	2,2	5,6	15,0	119,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,3	5,3	26,7	174,8
КРУПА МАННАЯ	26,8	26,8	2,7	0,3	18,3	85,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,9	90,9	2,5	2,2	4,3	47,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,6	12,3	86,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,6	105,6	3	2,5	4,9	55,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			10,8	13,5	54,0	380,6
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,3	49,8	0,4	0	1,2	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,6	5,3	11,8	117,4
КАРТОФЕЛЬ	82,63	66,1	1,3	0,3	10,5	49,4
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,6	1,6	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	25,5	21,3	3,9	3,3	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		70	11,0	8,1	2,6	127,4
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	61,6	59,2	9,2	0,4	0	39,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,4	0,4	0,7	8,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,86	1,1	1	0,1	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,5	6,9	12,3	122,3
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
ТЫКВА СВЕЖАЯ	25,71	18	0,2	0	0,8	4,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	28,85	15	0,4	0	0,6	4,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,5	28,14	0,4	0,1	2,2	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0	0	0,2	0,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,5	0,2	24,2	102,6
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,5	0,2	12,6	56,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			24,3	21,8	80,3	616,5
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/13	26,6	13,6	33,0	376,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,8	141,8	24,7	12,4	4,2	232,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	1	0,1	6,6	30,7
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0	0	13,2	52,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
ДЖЕМ	13	13	0,1	0	9,2	35,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
ПРЯНИК		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
ЯБЛОКО		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			34,6	20,4	73,1	633,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,2	58,8	213,0	1 701,5

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 СЫРОМ		40	6,1	6,5	10,0	123,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10	50,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,6	5,9	0	72,8
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	4,5	6,6	25,9	181,2
КРУПА РИСОВАЯ	26	25,74	1,7	0,3	18,4	83,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,6	12,6	87,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103	103	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
			13,8	15,7	48,5	392,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	3,5	3,5	47,7
МОРКОВЬ	36	27	0,4	0	1,8	9,2
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,1	5,3	7,2	98,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	16,3	7,7	2,5	167,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,5	25,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	1,3	0,3	17,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,77	90	15,6	3,2	0	110,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150/5	5,6	4,7	35,9	208,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			29,3	21,7	80,0	660,8
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	9,0	5,5	6,0	109,1
РЫБА САЙДА ФИЛЕ	53,36	47,6	7,7	1	0	39,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,4	7,4	0,6	0,2	3,7	18,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,3	0,3	0,5	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,3	0,3	0,5	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,1	17,1	115,1
КАРТОФЕЛЬ	128	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,7	0,3	19,8	98,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	21,6	21,6	0,7	0,3	10,1	59,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
БАТОН		15	1,1	0,4	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
БАНАН		70	1,1	0,4	14,7	67,2
БАНАН	100	70	1,1	0,4	14,7	67,2
			16,5	11,9	97,0	575,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,1	52,4	231,1	1 699,3

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 ДЖЕМОМ	40		1,9	3,1	22,6	124,1
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,7	0,7	11,9	61,0
КАША "ДРУЖБА"	180		5,4	7,9	24,0	190,0
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,6	0,1	6,4	28,8
ПШЕНО	9	8,91	1	0,2	6,1	30,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,5	11,7	82,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,9	2,5	4,8	53,5
			10,4	13,5	58,3	396,2
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	4,0	4,9	59,0
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10		3,9	4,2	13,4	110,6
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20,63	18,57	3,4	2,9	0	39,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70		12,8	10,6	7,1	175,1

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	87,22	62,8	11,3	9,8	0	134,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	1	0,4	6,4	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,5	0,4	0,8	8,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,2	1,9	9,7	71,5
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,7	0,1	3,7	18,7
РЕПА	30,81	22,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,3	1,7	0,4	24,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			24,8	22,0	95,5	691,5
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		140	15,0	14,6	12,9	242,5
ГОВЯДИНА Б/К	82	73,7	13,3	11,4	0	155,9
КАРТОФЕЛЬ	93,38	74,7	1,5	0,3	11,8	55,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,1	5,7	26,1
КЛЮКВА	25,5	24,99	0,1	0	0,9	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ГРУША		75	0,3	0,2	7,7	35,3
ГРУША	83,3	75	0,3	0,2	7,7	35,3
			20,5	19,1	68,0	528,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,2	57,7	227,4	1 687,0

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						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,2	6,9	28,8	202,8
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	2,4	4,7	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	12,7	82,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			13,4	12,0	54,5	381,1
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,8	5,0	6,1	72,7
КАРТОФЕЛЬ	46,25	37	0,7	0,1	5,8	27,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,3	7,5	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	6,0	2,5	24,7	145,5
КАРТОФЕЛЬ	62,5	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8	40,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	9,2	10,8	7,3	163,0
ГОВЯДИНА Б/К	42,22	38	6,9	5,9	0	80,3

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,7	2	0,1	0	0,2	1,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		130	2,1	3,8	13,0	94,6
СВЕКЛА	188,93	141,7	2	0,1	12,1	57,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,5	0,2	24,2	102,6
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,5	0,2	12,6	56,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			22,9	23,5	103,4	718,2
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		70	9,8	3,2	5,3	88,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56	52,5	8,1	0,3	0	35,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,8	0,3	5,2	26,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,6	4,8	17,0	121,6
КАРТОФЕЛЬ	114,75	91,8	1,7	0,4	14,6	68,6
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,5	0,4	0,8	8,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,2	96,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,2	96,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
БАНАН СВЕЖИЙ		70	1,1	0,4	14,7	67,2
БАНАН	100	70	1,1	0,4	14,7	67,2
			18,7	9,7	86,6	512,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,5	48,3	250,1	1 682,6

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						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	12,7	17,4	2,4	216,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,35 шт.	94,59	11,6	10,6	0,7	144,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,1	37,1	1,1	0,9	1,7	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,1	6,1	0	5,9	0	53,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,5	11,7	81,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,9	2,5	4,8	53,5
БАТОН		30	2,3	0,9	15,9	81,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	31	31	2,3	0,9	15,9	81,2
			19,3	22,8	32,4	412,2
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,3	49,8	0,4	0	1,2	7,0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/15/10	4,5	5,5	7,4	102,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	37	37	0,7	0	1,1	8,2
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,2	148,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	17,2	15,48	2,8	2,4	0	32,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		80	10,4	11,1	2,9	152,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60,3	43,4	7,9	6,8	0	92,6

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,69	1,6	1,6	0,1	20,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,5	0,4	0,8	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,3	3,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		150	3,4	5,7	14,9	125,3
МОРКОВЬ	44	33	0,4	0	2,2	11,3
КАРТОФЕЛЬ	38,88	31,1	0,6	0,1	4,9	23,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	23	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,2	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	30,2	123,0
ЯБЛОКИ	30,68	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,5	13,5	0	0	10,3	41,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			23,4	23,8	87,4	663,5
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,3	14,5	9,7	222,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА Б/К	67,44	60,7	11	9,4	0	128,3
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,4	0,1	4,1	18,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	7,0	5,0	25,3	175,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,8	0,4	18,5	88,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,2	0,2	0,4	4,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18,5	18,5	3,2	1,6	0,6	30,4
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,035 шт.	1,41	0,2	0,2	0	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	18,4	75,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,6	13,6	0,3	0,1	8,6	37,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,2	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ЯБЛОКО		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			21,9	20,1	67,6	541,8

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	68,1	69,8	193,0	1 688,1
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

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 СЫРОМ		40	5,6	5,6	12,0	121,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,7	0,7	11,9	61,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,9	17,1	3,9	4,9	0	60,3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,4	7,2	26,6	192,3
КРУПА МАННАЯ	27,5	27,5	2,7	0,3	18,8	87,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,3	11,6	79,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			14,0	15,1	50,2	393,4
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,9	50,3	0,6	0,1	1,9	12,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,3	5,3	10,8	112,9
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	20	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА Б/К	15,3	13,77	2,5	2,1	0	29,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5

ЧЕСНОК	1,53	1,3	0,1	0	0,4	1,8
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		70	13,3	0,5	0,4	59,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	118,06	85	13,2	0,5	0	56,9
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,33	2,8	0	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС ПОЛЬСКИЙ		20	0,7	11,7	0,2	109,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14	14	0,1	11,3	0,1	101,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,4	18,5	124,5
КАРТОФЕЛЬ	138,63	110,9	2,1	0,4	17,6	82,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,6	0,5	1	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,1	22,3	74,2	601,2
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/13	26,6	13,6	33,0	376,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,8	141,8	24,7	12,4	4,2	232,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	1	0,1	6,6	30,7
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0	0	13,2	52,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
ДЖЕМ	13	13	0,1	0	9,2	35,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
ГРУША		70	0,3	0,2	7,2	32,9
ГРУША	77,78	70	0,3	0,2	7,2	32,9
			34,6	20,3	72,5	629,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,2	60,8	202,5	1 694,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,9	4,7	12,5	99,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,6	8,1	26,6	206,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,8	29,8	3,6	1,7	17,8	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,4	105,4	3	2,5	4,9	55,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	10,5	73,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
			11,3	15,0	49,6	379,8
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	5,2	3,7	17,6	125,0
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21	15,12	2,7	2,3	0	32,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	17,0	9,3	2,7	181,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	108,8	89,6	15,5	3,2	0	110,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
КАРТОФЕЛЬ	10	8	0,2	0	1,3	6,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		130	3,0	4,3	14,8	109,9
КАРТОФЕЛЬ	65	52	1	0,2	8,2	38,8
МОРКОВЬ	47,73	35,8	0,5	0	2,4	12,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,4	26,7	0,5	0	1,3	7,3
БРЮКВА	22,8	17,6	0,2	0	1,4	6,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	27,1	17,6	0,5	0	1,1	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,3	0,2	0,5	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		25	2,0	0,8	13,4	68,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	2	0,8	13,4	68,1
			30,5	18,5	85,4	652,1
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		60/35	6,8	10,1	3,9	134,0
КАРТОФЕЛЬ	15,88	12,7	0,3	0,1	2	9,5
СВЕКЛА	12,13	9,1	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,1	9,1	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9,1	9,1	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК ЗЕЛЕНЬИЙ	11,38	9,1	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	72,92	35	6	3	0	50,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		14,0	58,9
ЛИМОН	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,8	3,2	39,3	212,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,6	0,7	36,6	174,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,2	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			21,2	18,4	82,8	584,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,5	55,0	223,4	1 686,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,2	5,1	15,0	114,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	4,5	6,2	26,9	181,8
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,7	1,8	0,3	19,2	86,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,7	61,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,6	12,6	87,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,7	0,4	0,3	7,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,2	103,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
			9,9	13,9	54,5	383,7
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	4,0	4,9	59,0
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	4,0	5,1	13,5	120,4
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		150	12,6	13,4	24,5	268,9

ГОВЯДИНА Б/К	57,78	52	9,4	8,1	0	110,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	175	140	2,7	0,6	22,1	104,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,09	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,5	2,0	21,0	88,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			27,5	25,8	94,6	689,5
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,9	50,3	0,6	0,1	1,9	12,1
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	7,4	9,2	29,1	229,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,4	0,5	27,7	133,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,48 шт.	19,32	2,4	2,1	0,1	29,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,3	24,3	0,7	0,6	1,2	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,1	5,7	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КЛЮКВА	25,51	25	0,1	0,1	0,9	6,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,6	6,2	30,2	211,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,2	22	3,9	1,9	0,7	36,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			18,5	15,9	80,8	547,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,4	58,7	235,5	1 690,9