

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						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175		6,33	4,76	40,39	229,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	59	59	6,30	0,75	40,35	193,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,45	2,22	0,14	30,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	19,9	2,45	2,22	0,14	30,30
ПЕЧЕНЬЕ	35		2,63	3,43	26,04	145,95
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,63	3,43	26,04	145,95
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,12	0,00	6,63	26,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,6	31,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,53	10,41	73,20	432,96
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,87	44,20
ЯБЛОКИ	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,87	44,20
Обед						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		11,36	27,48	2,58	303,35
СВИНИНА МЯСНАЯ	92,65	78,75	10,92	25,43	0,00	272,71
МОРКОВЬ	12,51	9,38	0,12	0,01	0,63	3,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,10	0,01	0,57	2,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,39	25,54
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,36	5,93	33,27	215,54
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,55	4,24	7,01	73,02
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,47	0,10	3,79	17,93

МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	0,87	0,20	9,31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,64	0,48	15,84	79,20
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20
			22,91	38,13	65,09	696,65
Полдник						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,93	5,29	14,04	124,94
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
			7,27	10,32	29,11	240,04
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		120	15,63	6,61	13,54	192,32
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	81,1	75,4	13,10	2,71	0,00	92,89
КРУПА РИСОВАЯ	15,5	15,4	1,05	0,15	11,06	49,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30	0,41	0,06	2,39	11,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0,02	2,73	0,03	24,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,82	0,75	0,05	10,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,23	0,21	0,01	2,89
СОКИ ФРУКТОВЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	1,58	3,33	8,86	72,87
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,20	1,21	0,28	12,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	117,33	88	1,11	0,09	5,89	29,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,08	1,20	20,04	103,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,08	1,20	20,04	103,60
			21,16	11,31	60,07	443,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,27	70,57	237,34	1 857,72

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,89	5,12	15,17	127,53
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
КАША "ДРУЖБА"	200		6,98	9,60	30,07	235,68
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,81	0,12	8,53	38,37
ПШЕНО	13,5	13,37	1,49	0,35	9,13	45,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
			14,21	19,75	60,31	478,31
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	70		10,32	24,31	10,15	300,74
СВИНИНА МЯСНАЯ	74,12	63	8,74	20,35	0,00	218,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	12,3	12,3	0,92	0,36	5,98	30,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,64	0,08	4,13	19,76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		5,53	6,23	9,94	118,36
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,36	0,04	2,60	12,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21

ГОВЯДИНА Б/К	25	22,5	4,06	3,49	0,00	47,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,19	0,19	11,22	48,72
ЯБЛОКИ	57,8	50,86	0,19	0,19	4,83	23,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130		2,70	9,02	13,84	148,11
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	20	0,27	0,04	1,59	7,95
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,83	0,05	2,19	13,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,9	28,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,9	9,9	0,24	1,45	0,34	15,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
			22,04	40,35	64,95	714,93
Полдник						
КЕФИР	190		5,34	4,61	7,37	97,68
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	190	5,34	4,61	7,37	97,68
ПЕЧЕНЬЕ	35		2,63	3,43	26,04	145,95
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,63	3,43	26,04	145,95
			7,97	8,04	33,41	243,63
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100		10,80	6,35	2,45	110,71
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,4	10,4	0,25	1,51	0,35	16,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	67	59,3	9,15	0,51	0,00	41,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	4,8	1,08	1,38	0,00	16,95
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100		1,34	4,96	7,84	81,34
СВЕКЛА	102	76,5	1,12	0,08	6,53	31,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,7	16,5	0,22	0,03	1,31	6,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,12	0,00	6,63	26,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,08	1,20	20,04	103,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,08	1,20	20,04	103,60
			15,34	12,51	36,96	322,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,05	80,75	205,43	1 801,22

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						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	2,58	5,58	49,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,78	1,14	14,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,03	1,52	7,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,93	5,29	14,04	124,94
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150		21,92	15,96	22,17	323,99
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	108,6	108,6	18,96	9,48	3,16	178,02
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,3	14,3	0,35	2,09	0,49	22,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,2	0,88	0,81	0,05	10,96
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КРУПА МАННАЯ	11,4	11,4	1,13	0,11	7,81	36,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,4	21,4	0,60	0,66	0,98	12,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,00	2,81	0,00	25,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
			30,14	28,86	56,86	613,45
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	111,1	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200		17,35	7,31	23,75	248,32
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	82,77	14,38	2,97	0,00	101,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
КАРТОФЕЛЬ	240	144	2,79	0,56	22,77	107,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,16	0,02	0,94	4,69
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40		0,56	1,50	2,44	25,56
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,46	0,34	15,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00

КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180		0,27	0,05	19,27	78,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С МЯСОМ	200		6,82	8,88	11,48	153,48
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,87	4,19	0,00	57,09
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,09	0,01	0,50	2,54
МОРКОВЬ	17,33	13	0,16	0,01	0,87	4,41
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			28,30	18,34	76,74	604,78
Полдник						
КЕФИР	190		5,34	4,61	7,37	97,68
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	190	5,34	4,61	7,37	97,68
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70		5,72	5,36	40,26	231,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,8	49,8	5,22	0,63	33,77	161,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0,00	0,00	5,03	20,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
			11,06	9,97	47,63	329,45
Ужин						
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	200		7,12	8,64	27,44	217,19
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25,5	25,25	2,45	0,32	16,01	76,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,16	0,00	6,77	28,57
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,14	1,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,08	1,20	20,04	103,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,08	1,20	20,04	103,60
			10,36	9,84	54,25	349,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,26	67,41	245,28	1 944,04

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						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,66	2,96	3,89	44,74
СВЕКЛА	60,8	45,6	0,66	0,05	3,89	18,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,89	5,12	15,17	127,53
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150		17,12	20,82	2,38	266,56
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,4 шт.	96,6	11,90	10,78	0,66	147,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,9	36,9	1,04	1,14	1,68	21,48
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,1	18,5	4,16	5,30	0,00	65,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
			25,01	33,93	36,51	553,93
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	80		10,15	23,75	5,41	275,88
СВИНИНА МЯСНАЯ	58	49,3	6,84	15,93	0,00	170,72
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	8	8	0,60	0,23	3,89	20,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,30	4,56	9,67	94,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3,01	0,16	7,84	46,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,19	0,19	11,22	48,72
ЯБЛОКИ	57,8	50,86	0,19	0,19	4,83	23,18

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200		7,23	10,00	9,03	155,25
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,5	30,6	5,40	5,46	0,00	70,65
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,68	0,10	7,18	32,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	1,24	1,82	23,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			24,17	39,10	55,13	673,74
Полдник						
РЯЖЕНКА	190		5,34	4,61	7,74	99,52
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,34	4,61	7,74	99,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ПОВИДЛО	25		0,10	0,00	16,01	64,41
ПОВИДЛО	25	25	0,10	0,00	16,01	64,41
			7,75	5,51	38,78	241,63
Ужин						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		11,72	4,65	8,56	123,46
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	73,1	64,8	9,99	0,56	0,00	45,26
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	15,8	15,8	1,18	0,46	7,68	39,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,8	18,8	0,53	0,58	0,85	10,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,31	29,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,3	32,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,3	7,3	0,00	0,00	7,07	28,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,82	4,46	27,30	164,61
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	42	42	3,79	0,45	27,26	128,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			17,97	10,01	58,20	395,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,39	88,65	198,42	1 906,49

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		8,25	10,12	29,41	242,96
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,58	1,80	17,98	102,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,93	5,29	14,04	124,94
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
			15,52	20,44	58,52	483,00
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	46,99
ЯБЛОКИ	113,6	99,97	0,40	0,40	9,80	46,99
			0,40	0,40	9,80	46,99
Обед						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,49	0,11	20,17	84,42
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	21,6	21,6	0,49	0,11	13,78	58,88
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80		13,76	21,27	7,61	277,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0,03	5,52	0,06	50,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,73	0,09	4,68	22,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75,6	54,4	9,60	9,71	0,00	125,59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,7	1,69	1,53	0,10	20,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,85	4,62	18,64	127,90
КАРТОФЕЛЬ	184,6	110,76	2,15	0,43	17,51	82,73
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,68	0,75	1,10	13,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200		1,56	4,09	11,17	88,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,4	24	0,42	0,02	1,10	6,52

КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,54	0,08	5,74	25,84
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			21,96	30,69	77,39	676,41
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,27	0,05	19,27	78,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	5,83	6,23	40,76	242,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,50	0,66	35,60	170,09
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	5,13	20,52
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,26	0,23	0,01	3,20
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
			6,10	6,28	60,03	320,55
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		180	2,45	9,06	14,89	152,38
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
СВЕКЛА	48	36	0,52	0,04	3,07	14,67
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	45	0,35	0,05	0,75	5,67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	32,2	27,1	0,37	0,05	2,15	10,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		20	2,47	2,24	0,14	30,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,1	2,47	2,24	0,14	30,61
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,19	0,01	7,51	31,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,4	35,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,3	7,3	0,00	0,00	7,07	28,26
ЛИМОН	8,8	5,3	0,05	0,01	0,16	1,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,8	165,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
			7,42	12,21	37,57	292,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,40	70,02	243,31	1 819,34

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						
ПЕЧЕНЬЕ	35		2,63	3,43	26,04	145,95
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,63	3,43	26,04	145,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,02	28,54
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200		10,24	11,07	41,78	308,54
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,51	0,77	41,72	199,99
СЫР РОССИЙСКИЙ	18	16,36	3,69	4,69	0,00	57,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
			12,99	14,50	74,84	483,03
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,31	4,56	9,74	95,21
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3,01	0,16	7,84	46,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,39	25,54
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182	182	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ (ПАРОВЫЕ)	70/25		7,88	18,68	7,85	231,32
СВИНИНА МЯСНАЯ	55,2	46,9	6,51	15,15	0,00	162,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	8,9	8,9	0,67	0,26	4,33	22,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,4	13,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,8	22,4	0,30	0,04	1,78	8,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,3	7,3	0,17	1,07	0,25	11,33
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200		6,70	6,71	9,27	124,12
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,81	0,12	8,61	38,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	35,6	32	5,77	4,97	0,00	67,67
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			21,19	30,55	53,05	575,19
Полдник						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,85	5,12	14,96	126,54
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
			7,19	10,15	30,03	241,64
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		40	0,42	2,98	3,35	42,47
МОРКОВЬ	40	30	0,38	0,03	2,01	10,19
ЯБЛОКИ	11,4	10,03	0,04	0,04	0,95	4,57
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
СОКИ ФРУКТОВЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		145	27,79	20,42	29,74	419,39
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	146,5	145	25,32	12,66	4,22	237,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,9	18,9	1,98	0,24	12,81	61,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
САХАР ПЕСОК	13,1	13,1	0,00	0,00	12,68	50,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,3	7,3	0,00	7,07	0,00	63,66
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,95	2,61	6,55	53,65
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,78	1,14	14,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,01	1,80	0,02	16,33
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,03	1,52	7,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
			32,34	27,08	72,30	668,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,11	82,68	240,02	2 015,15

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						
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200		7,99	9,10	31,71	241,93
ПШЕНО	30	29,7	3,32	0,78	20,28	101,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,93	5,29	14,04	124,94
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,26	19,42	60,82	481,97
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	70		9,93	23,19	10,76	291,55
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	12,3	12,3	0,92	0,36	5,98	30,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,25	19,22	0,00	206,05
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,85	4,62	18,65	127,93
КАРТОФЕЛЬ	184,67	110,8	2,15	0,43	17,52	82,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,68	0,75	1,10	13,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,19	0,19	11,22	48,72
ЯБЛОКИ	57,8	50,86	0,19	0,19	4,83	23,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,60	4,30	10,51	87,74
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,81	0,16	6,64	31,37
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,36	0,04	2,60	12,22

МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	0,87	0,20	9,31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			17,87	32,90	70,94	654,94
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	35		2,63	3,43	26,04	145,95
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,63	3,43	26,04	145,95
КЕФИР	190		5,34	4,61	7,37	97,68
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	190	5,34	4,61	7,37	97,68
			7,97	8,04	33,41	243,63
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100		15,74	6,81	3,17	137,16
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	87,5	77,5	11,95	0,68	0,00	54,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,39	0,05	2,51	11,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,62 шт.	25,2	3,10	2,81	0,17	38,37
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,31	0,46	5,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	120		2,25	4,41	12,46	98,59
СВЕКЛА	128	96	1,40	0,10	8,20	39,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38,4	32,2	0,44	0,06	2,56	12,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	10,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,17	0,01	6,79	28,74
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ЛИМОН	8,9	5,3	0,05	0,01	0,16	1,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,47	12,13	37,45	342,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,06	72,59	212,42	1 764,44

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						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160		24,39	16,89	18,83	329,86
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	131	131	22,87	11,44	3,81	214,75
КРУПА МАННАЯ	7,4	7,4	0,74	0,07	5,06	23,62
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,9	0,60	0,54	0,03	7,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,16	0,92	0,21	9,78
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,96	2,65	6,59	54,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,78	1,14	14,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,85	5,12	14,96	126,54
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
			32,54	29,69	55,45	625,66
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6,46	6,75	8,53	120,83
ГОВЯДИНА Б/К	31,67	28,5	5,14	4,42	0,00	60,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70		15,41	7,15	5,40	163,66
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	12,92	2,67	0,00	91,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,03	1,13	1,66	21,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7	0,86	0,79	0,05	10,66
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130		2,71	8,68	13,86	145,18
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	20	0,27	0,04	1,59	7,95
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,83	0,05	2,19	13,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,9	28,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,9	9,9	0,24	1,45	0,34	15,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,39	25,54
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			27,88	23,18	53,98	554,21
Полдник						
КЕФИР	180		5,06	4,37	6,98	92,54
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	6,98	92,54
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		5,62	7,12	43,34	259,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,37	0,65	34,78	166,20
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0,00	0,00	8,52	34,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0,04	0,01	0,01	0,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
			10,68	11,49	50,32	352,10
Ужин						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		4,75	5,12	14,12	122,77
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,39	8,56	29,56	222,09
КРУПА РИСОВАЯ	25,5	25,25	1,72	0,24	18,13	81,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,08	1,20	20,04	103,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,08	1,20	20,04	103,60
			14,22	14,88	63,72	448,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			85,72	79,64	233,27	2 027,43

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		14,15	19,02	2,75	239,11
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,6 шт.	104,65	12,89	11,67	0,71	159,37
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	43,5	43,5	1,22	1,35	1,98	25,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0,04	6,00	0,06	54,42
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,80	3,54	4,68	53,70
СВЕКЛА	73	54,75	0,80	0,05	4,68	22,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,93	5,29	14,04	124,94
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
			22,22	32,88	36,54	532,85
II Завтрак						
ФРУКТ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		15,45	36,33	17,93	460,87
СВИНИНА МЯСНАЯ	112	95,2	13,20	30,75	0,00	329,66
КАРТОФЕЛЬ	177,83	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,40	0,09	17,87	74,60
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,40	0,09	11,48	49,06
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25		0,28	0,04	0,60	4,55
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	35	35	0,28	0,04	0,60	4,55
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,40	3,37	6,81	63,71
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			20,83	40,43	63,01	702,73
Полдник						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
РЯЖЕНКА	180		5,06	4,37	7,33	94,28
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	7,33	94,28
ПОВИДЛО	35		0,14	0,00	22,41	90,17
ПОВИДЛО	35	35	0,14	0,00	22,41	90,17
			7,51	5,27	44,77	262,15
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		11,90	5,34	8,76	131,08
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	73,6	65,2	10,06	0,57	0,00	45,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	15,8	15,8	1,18	0,46	7,68	39,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,7	22,7	0,64	0,71	1,04	13,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,19	0,01	7,51	31,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,7	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,3	7,3	0,00	0,00	7,07	28,26
ЛИМОН	8,8	5,3	0,05	0,01	0,16	1,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,8	165,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,36	5,93	33,27	215,54
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			21,76	12,18	64,57	456,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,71	91,15	218,40	1 999,34

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200		7,23	9,38	29,87	233,04
КРУПА МАННАЯ	25,5	25,5	2,55	0,25	17,46	81,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,89	5,12	15,17	127,53
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР (ПОРЦИИ)	18		4,05	5,15	0,00	63,52
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,2	17,45	4,05	5,15	0,00	63,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			18,45	24,53	60,50	538,97
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,62	4,32	15,14	118,05
КАРТОФЕЛЬ	66,6	39,96	0,78	0,16	6,31	29,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,31	9,98	0,13	0,01	0,67	3,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,12	3,60	0,25	7,52	46,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		2,36	0,92	15,31	79,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	31,5	31,5	2,36	0,92	15,31	79,14
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180		0,27	0,05	19,27	78,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00

ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		18,66	18,17	20,84	321,84
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,9	13,9	0,34	2,03	0,48	21,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	121,9	87,8	15,50	15,68	0,00	202,69
КАРТОФЕЛЬ	142,67	85,6	1,66	0,33	13,53	63,93
МОРКОВЬ	47,47	35,6	0,45	0,04	2,39	12,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,30	0,60	19,80	99,00
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00
			29,21	24,06	90,36	696,45
Полдник						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		4,77	5,12	14,16	123,02
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70		5,52	5,92	40,39	236,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49	49	5,13	0,62	33,22	158,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,14	0,13	0,01	1,68
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,5	2,5	0,06	0,01	1,60	6,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
			10,29	11,04	54,55	359,70
Ужин						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	15,03	77,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ДРАЧЕНА	130		13,78	17,07	7,89	240,55
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,38 шт.	95,8	11,80	10,69	0,65	145,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,29	1,75	0,41	18,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180		0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80		1,06	4,06	6,85	68,83
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	24	0,18	0,02	0,40	3,03
КАРТОФЕЛЬ	53,33	32	0,62	0,13	5,06	23,90
МОРКОВЬ	21,33	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,06	0,01	0,32	1,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
			18,02	22,20	47,40	462,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,37	82,23	262,61	2 104,28