

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 «Олимпийский»

Утверждаю:



Заведующий МДОУ д/с №4

«Олимпийский»

А.В. Шереметьева

2022г.

Двадцатидневное меню
для организации питания детей от 3 л. до 7 л.
в МДОУ д/с №4 «Олимпийский»

г. Углич

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						
* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250		7,3	9,7	25,3	218,3
*КРУПА КУКУРУЗНАЯ	20	20	2	1	11,6	63,1
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,9	4,1	16,9	124,0
* КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			14,5	14,7	57,6	420,9
II Завтрак						
*ПЕЧЕНЬЕ	30		1,2	3,3	20,1	114,0
*ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	30	1,2	3,3	20,1	114,0
			1,2	3,3	20,1	114,0
Обед						
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,1	6,8	10,1	128,7
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
*КАРТОФЕЛЬ	42,85	30	0,6	0,1	4,8	22,4
* МОРКОВЬ	17	12,75	0,2	0	0,9	4,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ПЛОВ С МЯСОМ	180		12,4	16,2	34,7	334,7
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48,75	8,8	7,6	0	103,1
* КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5	0	8,2	0	74,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	14	11,76	0,2	0	1	4,7
* МОРКОВЬ	18	13,5	0,2	0	0,9	4,6
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,3

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,1	23,4	71,5	583,7
Полдник						
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ		110/10	8,1	9,7	39,1	277,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	57	57	6,1	0,7	39	186,9
*СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2	2,6	0	32,1
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	280,5	280,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*АПЕЛЬСИН		200	1,2	0,3	10,9	57,6
* АПЕЛЬСИН	200	134	1,2	0,3	10,9	57,6
			11,7	10,9	75,3	452,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	52,3	224,5	1 571,5

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						
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,5	9,2	27,2	222,8
* ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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
*ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			10,0	18,4	52,6	415,9
II Завтрак						
* СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250		6,8	3,1	16,6	122,4
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	35	31,01	4,8	0,3	0	21,6
*КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70		11,5	21,2	15,4	297,2
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
* МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5

*ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
* КАПУСТА ТУШЁНАЯ		160	3,5	5,1	10,0	101,8
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	230	184	3,2	0,2	8,3	50,0
* МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,4	29,8	68,7	641,7
Полдник						
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ		150/30	28,6	19,7	40,6	458,8
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,4	12,2	4,1	229,5
* КРУПА МАННАЯ	11	11	1,1	0,1	7,6	35,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
*МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
*ЧАЙ		200	0,1		0,2	1,0
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,33	53,33	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,67	146,67	0	0	0	0,0
			28,7	19,7	40,8	459,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,9	68,1	177,3	1 581,9

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						
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250		7,7	9,9	25,7	223,5
* ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,5	3,7	18,8	126,7
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
* НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	2,5	2,5	0,2	0	2,1	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*СЫР ПОРЦИОННО	15		3,2	4,0		49,6
*СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
			17,7	18,5	59,9	478,4
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250		4,8	4,9	13,9	120,3
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		10,6	18,4	14,9	265,3
* ФИЛЕ ЦБ охл.	70	42,7	7,6	7,7	0	98,6
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
*ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2

*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		170	4,5	8,4	26,4	198,8
*КАРТОФЕЛЬ	250	150	2,9	0,6	23,8	112,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,4	2,5	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,5	32,1	81,9	704,7
Полдник						
*БЛИНЫ ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ		100/30	10,0	18,7	68,2	477,5
* ДЖЕМ "МАХЕЕВ"	30	30	0,2	0	21,2	82,6
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
*ЧАЙ		200	0,1		0,2	1,0
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,33	53,33	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,67	146,67	0	0	0	0,0
			10,1	18,7	68,4	478,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,7	73,1	216,2	1 741,1

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250		7,2	9,0	26,2	215,3
*КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			9,7	18,2	51,6	408,4
II Завтрак						
*ПАСТИЛА	30		0,4		21,2	86,2
*ПАСТИЛА	30	30	0,4	0	21,2	86,2
			0,4		21,2	86,2
Обед						
*СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,3	6,8	13,3	141,6
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* СВЕКЛА	120	90	1,4	0,1	7,7	36,7
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
* КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
* ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	140/30		12,5	22,5	27,7	362,1
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2

* КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
*ЧЕСНОК	2,2	1,87	0,1	0	0,6	2,7
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
* МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
*ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,26	39,85	0,3	0	1	5,6
* КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,7	29,7	68,7	629,6
Полдник						
*МАННИК С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ		90/20	10,3	17,3	59,5	434,0
* КРУПА МАННАЯ	50	50	5	0,5	34,2	159,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,3	2,3	0,3	0	0	1,7
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
* ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	20	1,9	6,7	9,8	107,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			15,9	22,2	68,8	538,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,7	70,1	210,3	1 663,0

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 МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	250		6,9	8,9	24,7	206,2
* КРУПА МАННАЯ	16	16	1,6	0,2	11	51,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,9	4,1	16,9	124,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
* КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			14,1	13,9	57,0	408,8
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250		4,7	5,1	16,6	132,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70/30		11,1	21,1	13,9	288,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
* МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
*ЧЕСНОК	3	2,55	0,2	0	0,8	3,7
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,8	18,1
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	6,0	8,0	27,6	205,9
* КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83	83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,4	34,6	84,8	747,2
Полдник						
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		130	3,0	14,9	18,0	219,1
* СВЕКЛА	80	60	0,9	0,1	5,1	24,4
*КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
* МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	15	12,6	0,2	0	1	5,0
* ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
*СЕЛЬДЬ СРЕДНЕСОЛЁНАЯ ФИЛЕ		40	6,3	3,2		53,9
*РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ ФИЛЕ	40	37,16	6,3	3,2	0	53,9
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*ГРУША		200	0,7	0,5	18,5	84,6
* ГРУША	200	180	0,7	0,5	18,5	84,6
			12,4	19,5	61,8	475,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,3	71,8	209,6	1 711,4

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						
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250		7,5	9,0	26,7	218,3
* КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,5	3,7	19,0	127,4
* НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	2,7	2,7	0,2	0	2,3	10,1
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			14,3	13,6	61,1	424,3
II Завтрак						
*ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
*ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			0,8	1,0	23,2	106,2
Обед						
*СУП КАРТОФЕЛЬНО-ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ	250		5,3	5,2	20,0	148,9
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	120	96	1,8	0,4	15,1	71,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,6	0,1	3,4	16,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАПУСТА ТУШЁННАЯ С МЯСОМ	190		12,3	12,7	10,2	205,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48,75	8,8	7,6	0	103,1
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	230	184	3,2	0,2	8,3	50,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0

* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,2	18,3	56,9	474,7
Полдник						
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СГУЩЕНКОЙ		120/30	8,1	10,5	43,8	301,3
* КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
*МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83	83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАНАН		200	2,0	0,7	28,5	130,4
* БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130,4
			12,5	12,1	97,6	550,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,8	45,0	238,8	1 555,2

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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250		7,7	9,9	25,7	223,5
* ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*СЫР ПОРЦИОННО	15		3,2	4,0		49,6
*СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
			13,3	14,8	51,0	391,4
II Завтрак						
* СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
* БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,5	6,7	13,3	142,6
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
* СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
*КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
* МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	180		11,3	17,7	23,5	299,0
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
*КАРТОФЕЛЬ	225	135	2,6	0,5	21,3	100,9
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	15	12,6	0,2	0	1	5,0

* МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,4	24,8	63,5	561,9
Полдник						
* СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	27,7	24,9	31,9	467,4
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,4	12,2	4,1	229,5
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
* КРУПА МАННАЯ	11	11	1,1	0,1	7,6	35,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11	11	1,2	0,1	7,5	35,6
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,6	0	104,7
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*КИСЕЛЬ ВИТОШКА		200			22,8	92,2
*КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	25	25	0	0	22,8	92,2
*ЯБЛОКО		200	0,7	0,7	17,2	82,7
*ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	17,2	82,7
			28,4	25,6	71,9	642,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,9	65,4	201,6	1 660,1

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						
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,5	9,2	27,2	222,8
* ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,9	4,1	16,9	124,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
* КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			14,8	22,5	59,6	500,2
II Завтрак						
*ПАСТИЛА	30		0,4		21,2	86,2
*ПАСТИЛА	30	30	0,4	0	21,2	86,2
			0,4		21,2	86,2
Обед						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С МЯСОМ	250		11,7	5,5	25,3	196,9
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35	34,83	7,8	0,6	16,3	101,0
*КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	80		11,8	9,7	5,4	158,1
*КУРА-БЕДРО	80	80	10,9	7	0	108,6
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*РИС ОТВАРНОЙ		150	3,2	6,9	34,2	211,5
* КРУПА РИСОВАЯ	48	47,52	3,2	0,5	34,1	153,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,3	22,5	91,6	686,8
Полдник						
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	10,2	13,1	5,1	180,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	60	7,4	6,7	0,4	91,4
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
*ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,26	39,85	0,3	0	1	5,6
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			12,9	14,0	31,4	304,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,4	59,0	203,8	1 577,2

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	250		7,6	9,3	26,0	218,6
* ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
* КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*СЫР ПОРЦИОННО	15		3,2	4,0		49,6
*СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
			13,2	14,2	51,3	386,5
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,3	7,0	16,8	158,0
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,7
* КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
* ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,2
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*СУФЛЕ МЯСНОЕ	100		15,2	17,3	3,3	229,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48,75	8,8	7,6	0	103,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48	48	1,4	1,2	2,2	25,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	5,4	7,1	35,0	225,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306	306	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			28,5	31,8	81,8	733,0
Полдник						
*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТУШЕНКОЙ		170	9,5	10,2	25,2	231,8
*КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	35	35	5,7	5,8	0,1	74,7
* КРУПА РИСОВАЯ	26	25,74	1,7	0,3	18,4	83,1
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	135	108	1,8	0,1	4,9	29,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*АПЕЛЬСИН		200	1,2	0,3	10,9	57,6
* АПЕЛЬСИН	200	134	1,2	0,3	10,9	57,6
			13,1	11,4	61,4	407,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,2	61,2	200,5	1 606,7

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						
* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	250		6,8	8,9	24,0	203,1
* КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,2	9,8	49,3	321,4
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
* СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250		4,3	4,9	15,2	122,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,2	0,2	12,8	57,5
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
*ЧЕСНОК	3	2,55	0,2	0	0,8	3,7
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80		18,6	11,5	16,5	242,1
*РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	100	96,23	14,9	0,6	0	64,4
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	8,4	7,06	0,1	0	0,6	2,8
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
*ЧЕСНОК	0,9	0,77	0,1	0	0,2	1,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0

*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		170	3,3	4,9	19,7	137,3
*КАРТОФЕЛЬ	187	112,2	2,1	0,4	17,8	83,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,5	42,5	1,2	1,1	1,9	22,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			28,8	21,7	78,1	622,2
Полдник						
* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ		80	18,5	17,4	54,9	450,5
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	55	55	9,6	4,9	1,6	90,2
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			24,1	22,3	64,2	555,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,5	57,6	197,6	1 578,4

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250		7,3	9,7	25,3	218,3
*КРУПА КУКУРУЗНАЯ	20	20	2	1	11,6	63,1
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,9	4,1	16,9	124,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
* КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			14,5	14,7	57,6	420,9
II Завтрак						
*ПЕЧЕНЬЕ	30		1,2	3,3	20,1	114,0
*ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	30	1,2	3,3	20,1	114,0
			1,2	3,3	20,1	114,0
Обед						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250		5,4	5,2	21,8	156,4
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	160	128	2,5	0,5	20,3	95,6
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАПУСТА ТУШЁННАЯ С МЯСОМ	190		12,3	12,7	10,2	205,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48,75	8,8	7,6	0	103,1
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	230	184	3,2	0,2	8,3	50,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,3	18,3	58,7	482,2
Полдник						
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		120	7,4	9,7	35,0	257,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
*СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2	2,6	0	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306	306	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.		10	0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			9,9	18,9	60,4	450,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,9	55,2	196,8	1 467,5

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,5	9,2	27,2	222,8
* ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			10,0	18,4	52,6	415,9
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,1	6,8	9,9	127,8
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
*КАРТОФЕЛЬ	42,85	30	0,6	0,1	4,8	22,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
* МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	139/30		23,5	14,8	22,5	320,0
*РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	128	123,17	19,1	0,7	0	82,5
* КРУПА РИСОВАЯ	16	15,84	1,1	0,2	11,3	51,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2

*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	16	13,44	0,2	0	1,1	5,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,6	0	104,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	1,3	0,3	17,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
*ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,26	39,85	0,3	0	1	5,6
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			31,5	22,0	60,1	573,7
Полдник						
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ		150/30	28,6	19,7	40,6	458,8
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,4	12,2	4,1	229,5
* КРУПА МАННАЯ	11	11	1,1	0,1	7,6	35,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
*МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
*ЧАЙ		200	0,1		0,2	1,0
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,33	53,33	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,67	146,67	0	0	0	0,0
			28,7	19,7	40,8	459,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,6	63,9	159,5	1 528,9

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250		6,7	8,9	28,0	219,1
* КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,5	3,7	19,0	127,4
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
* НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	2,7	2,7	0,2	0	2,3	10,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*СЫР ПОРЦИОННО	15		3,2	4,0		49,6
*СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
			16,7	17,5	62,4	474,7
II Завтрак						
* СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,3	7,0	16,8	158,0
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,7
* КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
* ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,2
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187	187	0	0	0	0,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100		11,8	9,7	5,4	158,1
*КУРА-БЕДРО	80	80	10,9	7	0	108,6
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5

*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	6,0	8,0	27,6	205,9
* КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83	83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,7	25,1	76,5	642,3
Полдник						
*РАГУ ОВОЩНОЕ С ТУШЕНКОЙ		170	9,0	10,1	16,8	195,1
*КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	35	35	5,7	5,8	0,1	74,7
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
*КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	26	21,84	0,3	0	1,7	8,7
* МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*ЯБЛОКО		200	0,7	0,7	17,2	82,7
*ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	17,2	82,7
			12,1	11,7	59,3	396,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,3	54,5	213,4	1 577,6

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ		250	6,8	8,9	24,0	203,1
* КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.		10	0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			9,3	18,1	49,4	396,2
II Завтрак						
*ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
*ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			0,8	1,0	23,2	106,2
Обед						
* БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		250	5,5	6,7	13,3	142,6
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
*КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
* МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70	11,8	23,3	16,7	322,6
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1

*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
*ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		170	4,5	8,4	26,4	198,8
*КАРТОФЕЛЬ	250	150	2,9	0,6	23,8	112,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,4	2,5	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,4	38,8	83,1	784,3
Полдник						
*ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		250	7,2	10,1	25,8	225,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	5,9	8,6	110,6
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,6	11,0	51,1	343,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,1	68,9	206,8	1 630,3

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250		7,7	9,4	24,7	214,4
* КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,1	10,3	50,0	332,7
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
* СУП КАРТОФЕЛЬНО-ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ	250		4,3	5,0	12,8	114,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,7
*ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	42	0	0	0	0,0
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*СУФЛЕ РЫБНОЕ	90/30		25,0	10,2	8,6	225,6
*РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	120	115,48	17,9	0,7	0	77,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,1	4,9	4,5	0,3	61,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
* МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,5
*ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,3	0	1	5,5
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			32,2	15,6	49,1	465,9
Полдник						
*БУЛОЧКА НАРЕЗНАЯ		70	7,9	14,1	53,5	372,0
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
*БАНАН		200	2,0	0,7	28,5	130,4
* БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130,4
			15,5	19,7	91,3	607,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,2	49,4	196,4	1 485,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250		7,2	9,0	26,2	215,3
*КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,5	3,7	19,0	127,4
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
* НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	2,7	2,7	0,2	0	2,3	10,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			14,0	13,6	60,6	421,3
II Завтрак						
*ПАСТИЛА	30		0,4		21,2	86,2
*ПАСТИЛА	30	30	0,4	0	21,2	86,2
			0,4		21,2	86,2
Обед						
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,1	6,8	10,0	128,0
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
*КАРТОФЕЛЬ	42,85	30	0,6	0,1	4,8	22,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80		9,2	15,0	5,4	193,1
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
* ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,3	6,9	30,9	203,2
* КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48	47,52	4,3	0,5	30,8	145,2
* МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
* ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			21,2	29,1	73,0	644,6
Полдник						
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СГУЩЕНКОЙ		120/30	7,9	10,5	42,6	295,4
* КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	47,52	5,8	1,6	26,3	142,0
* МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
* МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83	83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
* БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,3	11,4	67,9	413,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,9	54,1	222,7	1 565,8

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "АССОРТИ"	250		7,5	9,2	27,3	222,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	7	6,93	0,9	0,2	3,9	20,7
* КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
* ПШЕНО	7	6,93	0,8	0,2	4,8	23,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			10,0	18,4	52,7	415,1
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/25		6,3	5,0	24,4	169,5
*КУРА-БЕДРО	20	20	2,7	1,7	0	27,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	180		11,3	16,8	23,5	291,7
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
*КАРТОФЕЛЬ	225	135	2,6	0,5	21,3	100,9

*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	15	12,6	0,2	0	1	5,0
* МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,2	22,2	74,6	581,5
Полдник						
*ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ		150	27,5	17,8	24,3	371,6
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,4	12,2	4,1	229,5
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
* КРУПА МАННАЯ	11	11	1,1	0,1	7,6	35,1
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
*КИСЕЛЬ ВИТОШКА		200			22,8	92,2
*КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	25	25	0	0	22,8	92,2
*ЯБЛОКО		200	0,7	0,7	17,2	82,7
*ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	17,2	82,7
			28,2	18,5	64,3	546,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,8	62,9	197,6	1 622,6

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250		7,7	9,9	25,7	223,5
* ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*СЫР ПОРЦИОННО	15		3,2	4,0		49,6
*СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
			13,3	14,8	51,0	391,4
II Завтрак						
* СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
*СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,3	6,8	13,3	141,6
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
* СВЕКЛА	120	90	1,4	0,1	7,7	36,7
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
* КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
* ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70		11,8	23,3	16,7	322,6
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	35	26,25	4,8	4,1	0	55,5
*СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1

* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
*ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	5,4	7,1	35,0	225,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306	306	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,1	37,6	91,7	809,7
Полдник						
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	10,3	13,1	5,1	180,7
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		40	0,8	0,1	1,6	10,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			13,5	14,1	32,0	309,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	66,7	189,9	1 574,7

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250		6,7	8,9	28,0	219,1
* КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,9	4,1	16,9	124,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
* КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			14,0	22,2	60,4	496,5
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150		4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		5,3	6,9	15,3	150,6
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,6	0,3	12,3	58,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	25	16,25	0,5	0	1,1	6,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	190		12,3	12,7	10,2	205,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48,75	8,8	7,6	0	103,1
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	230	184	3,2	0,2	8,3	50,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
* МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7

*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,2	20,0	52,2	476,4
Полдник						
* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ		70	16,8	16,5	54,6	433,6
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	45	45	7,9	4	1,4	73,8
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			16,9	16,5	64,5	473,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,5	62,5	183,1	1 525,7

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ		250	6,8	8,9	24,0	203,1
* КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
*МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,2	9,8	49,3	321,4
II Завтрак						
*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		150	4,4	3,8	6,0	79,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ		250	4,7	5,1	16,6	132,5
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
*КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
* МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		80/30	18,5	11,0	15,4	237,9
*РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	100	96,23	14,9	0,6	0	64,4
* ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
* МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
*ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
* МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*РИС ОТВАРНОЙ		150	3,2	6,9	34,2	211,5
* КРУПА РИСОВАЯ	48	47,52	3,2	0,5	34,1	153,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
* КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
* СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,0	23,4	92,9	702,2
Полдник						
*РАГУ ОВОЩНОЕ С ТУШЕНКОЙ		170	9,0	10,1	16,8	195,1
*КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	35	35	5,7	5,8	0,1	74,7
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
* КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
*КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ 2	26	21,84	0,3	0	1,7	8,7
* МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
* ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,7
* ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
*БАНАН		200	2,0	0,7	28,5	130,4
* БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130,4
			13,4	11,7	70,6	443,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,0	48,7	218,8	1 546,9