

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4		4,3	5,7	23,8	165,2
КРУПА РИСОВАЯ	23,4	23,4	1,6	0,2	16,8	75,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,2	97,2	2,7	2,3	4,6	50,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,0	3,3	16,4	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,3	2,3	0,2	0	1,4	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			10,7	18,2	55,7	430,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,6	34,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,6	34,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,4	0,1	1,1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,9	0,4	0,1	1,1	6,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	180/18		4,8	5,0	12,3	113,7
ГОВЯДИНА Б/К	21,3	18	3,2	2,8	0	38,0
КАРТОФЕЛЬ	110	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
МОРКОВЬ	8,2	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,9	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114,5	114,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	140		8,2	9,9	10,8	166,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	210	168	2,9	0,2	7,7	45,6
ГОВЯДИНА Б/К	31,1	26,3	4,8	4,1	0	55,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МОРКОВЬ	4,2	3,2	0	0	0,2	1,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,4	0,2	13,8	65,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	11	11	0,4	0,2	5,1	30,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			17,8	16,3	61,0	470,6
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		80	9,0	7,4	45,5	284,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	59,2	59,2	6,2	0,8	40,2	191,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0,1	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,6	25,6	0,7	0,6	1,2	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ		200	3,1	2,6	13,6	91,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,7
			12,1	10,0	59,1	375,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,0	44,6	183,4	1 310,9

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4		4,5	5,7	24,0	166,0
КУКУРУЗА	25,2	25,2	2	0,3	17,4	80,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180		2,8	2,3	13,2	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,7	2,3	4,5	50,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			9,7	17,2	52,7	405,0
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,5	60,4	0,7	0,1	2,3	14,5
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/13/12		3,8	5,6	6,9	95,3
ГОВЯДИНА Б/К	15	12,66	2,3	1,9	0	26,8
СВЕКЛА	36	28,8	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	20,5	14,35	0,3	0,1	2,2	10,7
МОРКОВЬ	10,8	8,64	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/100		12,1	13,1	16,7	232,9
ГОВЯДИНА Б/К	62	52,3	9,4	8,1	0	110,6

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,16	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	16,4	67,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			20,9	20,0	65,3	528,7
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			7,5	7,4	27,9	209,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,6	45,1	166,9	1 238,8

МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	165		24,8	17,6	27,2	370,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	125,4	123,8	21,6	10,8	3,6	202,9
КРУПА МАННАЯ	13,2	13,2	1,4	0,1	9	42,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬНАЯ ПОДЛИВКА К БЛЮДУ	50				7,1	28,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	6	6	0	0	4,7	18,5
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,4	3,7	15,3	112,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
			31,1	23,8	68,2	615,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,6	34,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,6	34,5
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30		0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	180/18		7,4	5,1	14,2	132,7
ГОВЯДИНА Б/К	21,3	18	3,2	2,8	0	38,0
КАРТОФЕЛЬ	55,8	39,06	0,8	0,2	6,2	29,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,6	14,53	3,2	0,2	6,8	42,1
МОРКОВЬ	10,8	8,64	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90		11,6	0,7	0,6	55,0

РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	149,4	74,7	11,5	0,7	0	52,2
МОРКОВЬ	5,4	4,32	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,1	0	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,7	4,1	15,9	110,8
КАРТОФЕЛЬ	128,4	89,9	1,7	0,4	14,3	67,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33,6	33,6	1	0,8	1,6	17,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,4	0,1	15,6	66,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	70	70	0,4	0,1	6,9	31,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			26,3	11,1	69,8	486,9
Полдник						
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,7	35,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,9	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			2,7	1,2	31,9	151,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,5	36,2	177,5	1 288,7

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4		5,3	6,3	22,1	167,2
ПШЕНО	23,4	23,4	2,6	0,8	15,1	77,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,2	97,2	2,7	2,3	4,6	50,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180		2,8	2,3	13,2	85,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,7	2,3	4,5	50,0
			10,5	17,8	50,8	406,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,6	34,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,6	34,5
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (порционно)	50		0,8	0,1	4,3	20,4
СВЕКЛА	64,5	50	0,8	0,1	4,3	20,4
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180/12		6,3	5,5	13,4	129,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	54,9	27,45	4,3	0,2	0	19,2
КАРТОФЕЛЬ	116,31	75,6	1,5	0,3	11,9	56,5
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		9,9	15,2	12,4	226,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110	88	1,6	0,1	4	23,9
ГОВЯДИНА Б/К	47,39	40	7,2	6,2	0	84,6
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6

МОРКОВЬ	18,8	14,5	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,5	21,4	0,3	0	1,7	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	12,1	51,2
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			21,1	22,0	65,2	545,7
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
СНЕЖОК		200	5,4	5,0	21,6	158,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,4	5	21,6	158,0
БАНАН		130	2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,71	130	2	0,7	27,3	124,8
			9,3	8,2	67,5	387,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,3	48,1	191,1	1 373,5

МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		12,2	16,2	2,3	203,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,24 шт.	90,16	11,2	10,1	0,6	137,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36	36	1	0,9	1,6	18,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23		5,3	6,8		83,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,6	23	5,3	6,8	0	83,7
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,0	3,3	16,4	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,3	2,3	0,2	0	1,4	6,2
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0	0	0	0,0
			23,8	27,2	34,1	477,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,6	34,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,6	34,5
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50		8,8	9,3	1,6	125,7
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	104,2	50	8,5	4,3	0	72,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП ОВОЩНОЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/13/12		4,1	5,7	8,8	103,6
ГОВЯДИНА Б/К	15	12,66	2,3	1,9	0	26,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	60	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,31	5,4	0,2	0	0,4	2,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		11,6	15,8	16,5	254,8
ГОВЯДИНА Б/К	62,2	52,5	9,5	8,1	0	111,1

КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,4	0,2	13,8	65,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	11	11	0,4	0,2	5,1	30,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			28,9	32,1	63,7	667,7
Полдник						
ВАТРУШКА		100	12,4	6,2	46,7	293,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	5,8	0,7	37,9	181,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,075 шт.	3,02	0,4	0,3	0	4,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0,1	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,6	1,1	11,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	4,8	2,4	0,8	44,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			18,0	11,1	56,0	398,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,1	70,5	161,4	1 578,0

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4		5,5	6,3	21,0	162,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	23,4	23,4	2,8	0,8	13	69,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,7	2,3	4,5	50,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		4,4	3,7	15,3	112,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			11,9	19,0	49,3	415,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,4	32,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,4	32,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (порционно)	30		0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180/13		4,3	4,2	13,3	109,3
ГОВЯДИНА Б/К	15	12,66	2,3	1,9	0	26,8
КАРТОФЕЛЬ	48	33,6	0,7	0,1	5,3	25,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160		14,0	17,8	21,3	301,9

КАРТОФЕЛЬ	169,6	118,7	2,3	0,5	18,7	88,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,6	25,6	0,7	0,6	1,2	13,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,69	1,6	1,6	0,1	20,9
ГОВЯДИНА Б/К	60,66	51,2	9,2	8	0	108,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16,1	0,2	0	1,3	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,015	0,015	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	16,4	67,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			22,8	23,2	74,5	601,1
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ		200	3,1	2,6	13,6	91,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			10,9	8,5	39,1	279,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,0	50,8	170,3	1 328,9

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4		4,6	5,8	19,4	149,6
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,8	2,4	4,7	52,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,0	3,3	16,4	111,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,3	2,3	0,2	0	1,4	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
			10,2	18,0	46,2	388,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,6	34,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,6	34,5
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,4	0,1	1,5	9,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40,3	0,4	0,1	1,5	9,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/13/12		4,1	5,8	8,5	104,7
ГОВЯДИНА Б/К	15	12,66	2,3	1,9	0	26,8
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	27,69	18	0,6	0	1,2	7,0
МОРКОВЬ	11,25	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	40/40		10,1	11,8	2,4	156,0
ГОВЯДИНА Б/К	63,6	53,68	9,7	8,3	0	113,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,06	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,4	3,9	27,9	164,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,4	0,5	27,9	133,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	244,8	244,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,4	0,2	13,8	65,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	11	11	0,4	0,2	5,1	30,3
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			23,4	22,9	77,1	618,3
Полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		120	2,3	12,3	15,7	184,0
КАРТОФЕЛЬ	102,86	72	1,4	0,3	11,3	53,7
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
МОРКОВЬ	28,5	22,8	0,3	0	1,6	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	12	0	107,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,7	35,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
			3,9	12,9	34,7	271,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,9	53,9	165,6	1 313,3

МЕНЮ

Сад 10 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 (с повидлом)	165/25		29,2	18,7	35,8	428,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150,15	150,15	26,2	13,1	4,4	246,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,8	19,8	0,6	0,5	1	10,4
КРУПА МАННАЯ	11,55	11,55	1,2	0,1	8	37,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,45	1,1	1	0,1	12,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16,5	62,5
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		8,7	35,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			31,2	21,2	63,1	567,9
II Завтрак						
БАНАН	80		1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,3	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			1,2	0,4	16,8	76,8
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30		0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/13/12		4,2	5,9	12,4	122,2
ГОВЯДИНА Б/К	15	12,66	2,3	1,9	0	26,8
КАРТОФЕЛЬ	77,4	54,18	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА РИСОВАЯ	3,6	3,56	0,2	0	2,5	11,5
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,61	0,1	0	0,3	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	12,6	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛета РЫБНАЯ	70		7,8	5,9	7,2	112,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	64,4	32,2	4,9	0,3	0	22,5
БАТОН ПРОСТОЙ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,5	0,4	0,8	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ		100	1,9	7,1	15,4	134,1
КАРТОФЕЛЬ	121	84,7	1,6	0,3	13,4	63,2
МОРКОВЬ	13	10,4	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,005	0,005	0	0	0	0,0
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,4	0,1	15,6	66,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	70	70	0,4	0,1	6,9	31,2
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			18,5	20,1	74,1	557,4
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			7,9	5,8	24,7	183,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,8	47,5	178,7	1 385,5

МЕНЮ

Сад 10 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" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4		5,6	6,1	28,8	194,1
ПШЕНО	18	18	2	0,6	11,6	59,8
КРУПА РИСОВАЯ	14,4	14,4	1	0,1	10,4	46,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	93,6	93,6	2,6	2,2	4,4	49,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,0	3,3	16,4	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,3	2,3	0,2	0	1,4	6,2
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0	0	0	0,0
			11,2	18,3	55,6	433,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,4	32,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,4	32,3
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/13/12		4,6	6,0	14,7	132,5
ГОВЯДИНА Б/К	15	12,66	2,3	1,9	0	26,8
СВЕКЛА	72	55,8	0,8	0,1	4,8	22,7
КАРТОФЕЛЬ	80	52	1	0,2	8,2	38,8
МОРКОВЬ	14,4	11,2	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		9,7	11,2	10,1	178,6

ГОВЯДИНА Б/К	42	35,4	6,4	5,5	0	74,9
БАТОН ПРОСТОЙ	17,5	17,5	1,3	0,5	8,7	44,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,1	0,1	0	0,6	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
РАГУ ОВОЩНОЕ		110	2,0	6,3	11,0	111,0
КАРТОФЕЛЬ	60,5	36,3	0,7	0,1	5,7	27,2
МОРКОВЬ	32	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,4	22,2	0,3	0	1,7	8,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,8	24,64	0,4	0	1,2	6,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	16,92	11	0,3	0	0,7	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,4	0,2	13,8	65,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	11	11	0,4	0,2	5,1	30,3
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			21,4	24,9	74,9	620,2
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		100	10,2	8,9	56,8	346,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,1	3,1	0,1	0	1,9	8,4
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0,1	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29	29	0,8	0,7	1,4	15,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ЙОГУРТ		200	4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,61	200	4	3	6	96,0
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			14,6	12,2	73,1	489,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,6	55,5	211,0	1 575,3

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4		4,9	6,7	17,9	153,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,8	2,4	4,7	52,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22		5,1	6,5		80,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	23,5	22	5,1	6,5	0	80,1
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180		2,8	2,3	13,2	85,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,7	2,3	4,5	50,0
			15,1	16,4	46,5	397,1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,4	0,1	7,4	32,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	34,5
			0,4	0,1	7,4	32,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,4	0,1	1,1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,4	0,1	1,1	6,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/13/12		3,8	5,8	6,6	96,5
ГОВЯДИНА Б/К	15	12,66	2,3	1,9	0	26,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	30,6	21,42	0,4	0,1	3,4	16,0
МОРКОВЬ	10,8	8,64	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СУФЛЕ РЫБНОЕ	130		17,4	12,4	10,6	224,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	165	82,5	12,7	0,7	0	57,6

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,7	0,6	1,1	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,4	0,2	8,8	42,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,2	5,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,8	7,8	0	6,2	0,1	56,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	12,1	51,2
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,5	12,7	66,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1
			25,7	19,5	53,4	497,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,9	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			7,8	7,7	35,7	246,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,0	43,7	143,0	1 173,4