

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	6,10	6,40	3,30	149,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	71,7	69	10,71	0,40	0,00	46,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,20	0,49	0,93	10,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	1,57	0,03	19,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,08	0,00	1,70	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.25 шт.	10,063	0,29	0,88	0,58	15,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,53	3,10	18,68	122,62
КАРТОФЕЛЬ	165,33	99,2	1,92	0,39	15,68	74,09
МОРКОВЬ	42,67	32	0,41	0,03	2,14	10,86
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,17	0,44	0,82	9,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,13	0,50	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
			16,91	15,66	75,57	580,90
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,90	5,10	9,80	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	1,94	4,85	9,12	102,82
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		60	2,85	2,49	26,70	178,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,16	35,16	0,75	0,04	17,05	113,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,92	1,92	0,04	0,00	0,93	6,22
САХАР ПЕСОК	5,04	5,04	0,00	0,00	7,33	12,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,53	0,01	6,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,635	0,16	0,49	0,33	8,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,32	10,32	0,10	0,25	0,48	5,31
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	15,92	15,92	1,70	0,49	0,47	18,23
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,36	0,36	0,05	0,00	0,03	0,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,036	0,036	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,208	0,04	0,11	0,07	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			8,75	7,59	36,50	288,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,41	35,16	180,04	1 263,09



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	1,70	2,90	7,30	69,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,12	2,85	0,00	26,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,10	6,80	27,90	205,50
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	0,66	0,17	22,27	98,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	0,99	2,47	4,65	52,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	5,67	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	0,89	2,23	4,19	47,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,00	12,50	48,80	351,50
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,18	0,36	14,40	117,00
СОК (1Л) ФРУКТОВЫЙ персик	180	180	0,18	0,36	14,40	117,00
			0,18	0,36	14,40	117,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,50	0,13	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,77	4,53	16,34	125,69
КАРТОФЕЛЬ	111,67	67	1,30	0,26	10,59	50,04
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,78	0,10	4,69	23,08
МОРКОВЬ	8,93	6,7	0,09	0,01	0,45	2,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117	117	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАМОРОЖ.	14,7	14	2,47	2,50	0,00	32,32
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	23,93	9,25	24,27	296,94
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	136,3	126,5	22,09	4,91	0,00	132,52
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	0,57	0,15	19,12	84,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,69	0,10	4,02	20,09

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0,03	2,46	0,04	31,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	0,47	1,41	0,94	24,52
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,08	0,22	0,15	3,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,60	0,24	22,00	93,00
ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	18	18	0,70	0,00	10,48	44,17
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,68	0,30	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,08	0,63	6,75	22,50
			31,90	14,77	78,61	597,93
Полдник						
КЕФИР		200	6,00	5,18	8,28	109,71
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	207	6,00	5,18	8,28	109,71
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	1,56	1,51	28,50	203,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	1,15	0,05	26,14	174,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,05	0,00	1,02	6,80
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,7	0,7	0,09	0,00	0,06	0,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,27	0,68	1,28	14,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,78	0,00	6,97
			7,56	6,69	36,78	313,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,64	34,32	178,59	1 379,51

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		9,92	6,05	2,15	107,59
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	66,9	56,46	9,64	5,36	0,00	86,86
МОРКОВЬ	15,6	11,7	0,15	0,01	0,79	3,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	0,67	0,01	8,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,04	0,00	0,87	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,5	23,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,20	5,90	33,00	248,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	2,10	1,51	39,58	191,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15		0,09	0,04	8,30	34,10
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,68	0,30	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,08	0,63	6,75	22,50
			24,10	18,38	65,52	563,27
Полдник						
РЯЖЕНКА	200		6,18	8,24	8,65	133,90
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	206	6,18	8,24	8,65	133,90
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60		0,99	4,73	32,21	210,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	0,82	0,04	18,67	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,03	2,03	0,04	0,00	0,99	6,58
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	9,60	16,39
САХАР ПЕСОК	1,92	1,92	0,00	0,00	2,79	4,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,91	8,91	0,05	4,00	0,07	50,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,04	0,11	0,07	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,3	0,3	0,04	0,00	0,02	0,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			7,17	12,97	40,86	344,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,90	60,08	161,78	1 345,10



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,70	3,10	9,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,06	4,62	0,08	58,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,08	8,20	27,40	208,00
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	0,75	2,09	22,34	98,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	0,98	2,45	4,61	51,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	5,82	9,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	1,07	2,68	5,03	56,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,58	14,50	52,00	377,00
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,54	1,26	9,00	122,40
СОК (1Л) ФРУКТОВЫЙ яблоко	180	180	0,54	1,26	9,00	122,40
			0,54	1,26	9,00	122,40
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,82	7,43	6,08	94,51
КАРТОФЕЛЬ	61,67	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,5	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,24	5,40	8,20	95,92
СВЕКЛА	35,91	26,93	0,39	0,03	2,30	10,97
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,4	0,23	0,01	0,61	3,64
КАРТОФЕЛЬ	22,42	13,45	0,26	0,05	2,12	10,05
МОРКОВЬ	11,31	8,48	0,11	0,01	0,57	2,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,00	0,00	0,77	3,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0,00	0,00	1,02	1,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,23	17,92	3,06	1,71	0,00	27,57
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,07	0,37	0,14	3,88

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	8,94	4,08	6,04	105,65
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56,5	54,4	8,44	0,32	0,00	36,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,5	8,5	0,04	0,35	3,72	12,37
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,07	0,16	0,31	3,49
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,19	0,58	0,39	10,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	1,44	0,03	18,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,12	0,29	0,55	6,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	0,94	0,02	11,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,05	0,00	1,02	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	1,82	1,75	9,60	62,13
МОРКОВЬ	70,6	52,95	0,67	0,05	3,54	17,97
РЕПА	30,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,75	2,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,08	0,00	1,84	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,4	11,4	0,29	1,66	0,61	17,69
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,04	0,00	8,81	15,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,13	0,50	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	0,13	1,05	11,25	37,50
			19,44	19,61	62,23	490,60
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,90	5,10	9,80	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	1,94	4,85	9,12	102,82
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,04	4,00	34,70	146,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,24	5,12	27,09	169,20
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	135	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,74	9,30	52,00	294,00
			41,30	44,67	175,23	1 284,00



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	1,10	9,20	13,30	92,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,18	4,28	0,00	39,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	0,13	1,05	11,25	37,50
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"		200	2,08	6,90	27,97	193,50
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,22	0,06	7,50	33,23
ПШЕНО	10	10	0,36	0,51	4,85	34,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	1,46	3,64	6,84	77,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	2,69	0,05	34,11
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	0,89	2,23	4,19	47,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,38	18,90	54,87	362,50
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	167	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,50	15,50	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,80	2,90	1,50	45,60
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,25	4,17	11,83	107,41
КАРТОФЕЛЬ	110,17	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	1,6	1,6	0,02	0,04	0,08	0,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,24	21,3	3,64	2,03	0,00	32,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,10	0,28	0,18	4,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	15,94	10,77	23,22	264,42
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	90	75,96	12,97	7,22	0,00	116,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	1,47	0,03	18,76
КАРТОФЕЛЬ	205,1	123,06	2,39	0,48	19,46	91,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	0,77	0,01	9,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	0,77	0,01	9,66
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,33	3,33	0,36	0,03	2,65	12,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,40	1,82	2,49	31,55
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,67	19,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,08	0,00	1,82	12,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,36	0,00	7,00	102,00
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,17	0,42	11,26	39,63
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,13	0,50	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	0,13	1,05	11,25	37,50
			26,33	20,61	69,54	667,98
Полдник						
КЕФИР		200	6,00	5,18	8,28	109,71
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	207	6,00	5,18	8,28	109,71
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		60	2,90	2,22	21,78	156,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	0,64	0,03	14,55	97,19
САХАР ПЕСОК	1,62	1,62	0,00	0,00	2,36	4,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,37	1,37	0,01	0,61	0,01	7,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/25 шт.	1,61	0,05	0,14	0,10	2,45
ДРОЖОЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,26	0,26	0,03	0,00	0,02	0,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,43	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19	18,9	2,02	0,58	0,55	21,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,94	0,94	0,02	0,00	0,46	3,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,94	0,94	0,01	0,42	0,01	5,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,013	0,06	0,17	0,12	3,07
САХАР ПЕСОК	2,14	2,14	0,00	0,00	3,11	5,32
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,86	0,86	0,02	0,00	0,42	2,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/33 шт.	1,208	0,04	0,11	0,07	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0,00	0,16	0,00	1,48
			8,90	7,40	30,06	265,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,21	47,41	169,97	1 366,87



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ		30	1,40	2,10	15,80	68,00
ДЖЕМ	11	11	0,00	0,00	7,48	29,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	1,39	0,02	17,58
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	0,08	0,67	7,20	24,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	2,73	8,29	32,59	252,47
ПШЕНО	39	38,61	1,39	1,99	18,73	131,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	133,9	133,9	1,30	3,25	6,10	68,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	7,71	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,04	3,05	0,05	38,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,07	1,72	7,22
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	0,87	2,18	4,10	46,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,93	12,79	61,09	404,47
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,18	0,36	14,40	117,00
СОК (1Л) ФРУКТОВЫЙ персик	180	180	0,18	0,36	14,40	117,00
			0,18	0,36	14,40	117,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/15	1,78	5,25	25,96	153,24
КАРТОФЕЛЬ	53,4	32,04	0,62	0,13	5,06	23,93
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16	0,78	0,23	9,00	52,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,6	9,74	0,14	0,02	0,78	3,87
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28,5	24	0,12	0,98	10,48	34,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		80	8,50	16,10	7,90	161,30
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64	60	9,31	0,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,06	0,49	5,24	17,46

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,23	0,70	0,47	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	1,35	0,02	17,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	2,09	1,88	11,22	78,42
МОРКОВЬ	38,13	28,6	0,36	0,03	1,91	9,71
КАРТОФЕЛЬ	44,8	26,88	0,52	0,11	4,25	20,08
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	19,93	13	0,39	0,03	0,82	5,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,4	30,72	0,53	0,03	1,40	8,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,5	21,5	0,21	0,52	0,98	11,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,02	1,16	0,02	14,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,06	0,00	1,26	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,5	21,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,58	0,99
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,12	0,12	22,70	105,40
ЯБЛОКИ	30,6	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0,00	0,00	5,96	22,14
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,13	0,50	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	0,13	1,05	11,25	37,50
			16,47	24,30	92,58	622,36
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ЛИМОН	11,67	7	0,11	0,01	0,20	4,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,80	5,00	43,20	185,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	4,05	6,40	33,87	211,50
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ		100	6,88	3,50	17,25	112,50
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (до 0,125гр)	125	125	6,88	3,50	17,25	112,50
			10,80	8,50	68,97	333,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,38	45,95	237,04	1 477,33

**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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,70	3,10	9,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,06	4,62	0,08	58,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,115	3,35	10,05	6,70	175,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43	43	0,42	1,05	1,96	22,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	1,07	2,68	5,03	56,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,40	30,00	30,50	358,50
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	167	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,50	15,50	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,43	0,05	3,94	41,30
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	25	22	0,09	0,09	2,10	10,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,50	6,14	11,30	116,73
КАРТОФЕЛЬ	84,5	50,7	0,98	0,19	8,01	37,87
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,11	0,10	2,14	10,15
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,08	0,19	0,16	0,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,23	17,92	3,06	1,71	0,00	27,57
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,27	7,76

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	13,10	2,75	10,90	120,20
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАМОРОЖ.	55,3	51,8	9,15	9,24	0,00	119,58
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,06	0,51	5,50	18,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,17	0,45	0,83	9,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,02	1,25	0,02	15,92
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,75	0,07	5,57	25,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,40	5,60	15,60	121,80
СВЕКЛА	218	163,5	2,38	0,16	13,96	66,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,04	3,05	0,05	38,65
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	2,18	3,72
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,40	0,00	7,00	102,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,09	0,79	12,38	45,75
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	0,90	0,20	8,50	40,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,90	0,40	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
			23,23	15,34	67,54	595,23
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,90	5,10	9,80	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	1,94	4,85	9,12	102,82
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		65	3,07	2,65	28,94	193,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,09	38,09	0,81	0,04	18,48	123,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,08	2,08	0,05	0,00	1,01	6,74
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0,00	0,00	8,00	13,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	0,58	0,01	7,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,16	0,49	0,33	8,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,11	0,27	0,51	5,76
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	17,25	17,25	1,84	0,53	0,50	19,75
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,39	0,39	0,05	0,00	0,03	0,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,39	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,039	0,039	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,04	0,11	0,07	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,65	0,65	0,00	0,63	0,00	5,66
			8,97	7,75	38,74	303,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,20	53,59	152,28	1 327,33



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	1,70	2,90	7,30	69,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,12	2,85	0,00	26,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,08	8,20	27,40	208,00
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	0,75	2,09	22,34	98,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	0,98	2,45	4,61	51,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	5,82	9,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	0,89	2,23	4,19	47,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,98	13,90	48,30	354,00
II Завтрак						
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,90	0,18	3,60	153,00
СОК (1Л) ФРУКТОВЫЙ абрикос	180	180	0,90	0,18	3,60	153,00
			0,90	0,18	3,60	153,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,38	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	4,15	4,98	12,17	109,75
КАРТОФЕЛЬ	115	69	1,34	0,27	10,91	51,54
МОРКОВЬ	8,27	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАМОРОЖ.	14,3	14	2,47	2,50	0,00	32,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,27	7,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	16,11	6,47	2,64	143,95
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	108,8	89,6	15,65	3,47	0,00	93,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,16	0,01	0,88	4,48
КАРТОФЕЛЬ	10,72	6,43	0,13	0,03	1,02	4,80

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,03	2,15	0,04	27,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,02	0,07	0,05	1,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	0,72	0,01	9,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,11	4,62	12,88	115,28
КАРТОФЕЛЬ	80	48	0,93	0,18	7,59	35,85
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,20	0,02	1,09	5,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
РЕПА	32,14	23,78	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,75	28,6	0,49	0,03	1,30	7,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	2,69	0,05	34,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,08	0,00	1,75	11,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,29	1,69	0,62	18,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		180	0,00	0,00	18,00	68,40
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ОБОГАЩ.ВИТАМ-МИНЕР.КОМПЛ.	22	22	0,00	0,00	16,98	67,95
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,13	0,50	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
			25,95	16,87	67,89	547,78
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,04	0,00	8,81	15,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ПРЯНИКИ		60	3,60	2,80	45,00	148,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,54	2,82	45,00	219,60
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	135	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ		100	6,88	3,50	17,25	112,50
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (до 0,125гр)	125	125	6,88	3,50	17,25	112,50
			11,32	6,50	78,56	313,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,15	37,45	198,35	1 368,67

МОРКОВЬ	4,27	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,16	0,73	1,00	12,62
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,27	7,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,03	0,00	0,73	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,77	3,30	21,62	137,19
КАРТОФЕЛЬ	216,33	129,8	2,52	0,50	20,53	96,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,22	0,56	1,05	11,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/6/7	0,15	0,01	9,01	20,08
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ЛИМОН	11,67	7	0,11	0,01	0,20	4,69
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,13	0,50	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	0,10	0,84	9,00	30,00
			25,58	10,73	61,46	500,31
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	6,18	8,24	8,65	133,90
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	206	6,18	8,24	8,65	133,90
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		65	1,63	4,02	21,61	172,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,6	26,6	0,57	0,03	12,90	86,17
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	2,76	4,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,02	1,30	0,02	16,48
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,07	0,21	0,15	3,69
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,34	0,34	0,04	0,00	0,03	0,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,17	0,01	3,88	25,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,61	0,04	1,60	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,10	0,28	0,18	4,91
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,04	0,11	0,07	1,84
			7,81	12,26	30,26	305,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,82	37,72	165,62	1 265,21



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,30	4,13	12,00	103,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,06	4,62	0,08	58,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	0,15	1,26	13,50	45,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	1,68	4,88	32,63	189,24
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	0,66	0,17	22,27	98,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	0,99	2,47	4,65	52,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	5,67	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	2,24	0,04	28,42
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,04	0,00	8,81	15,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
			4,02	9,01	53,44	307,63
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,18	0,36	14,40	117,00
СОК (1Л) ФРУКТОВЫЙ персик	180	180	0,18	0,36	14,40	117,00
			0,18	0,36	14,40	117,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,80	2,90	1,50	45,60
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,46	7,48	9,02	118,52
КАРТОФЕЛЬ	80	48	0,93	0,18	7,59	35,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,9	0,12	0,02	0,71	3,54
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,4	12	0,10	0,23	0,19	1,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,23	17,92	3,06	1,71	0,00	27,57
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,53	15,52
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	9,24	11,33	2,63	161,99
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАМОРОЖ.	50	49	8,65	8,75	0,00	113,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,478	0,36	1,09	0,73	19,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,15	0,36	0,67	7,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,02	1,13	0,02	14,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,06	0,00	1,21	8,10

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,00	3,40	19,40	121,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,92	0,74	35,58	174,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	0,89	0,02	11,37
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,10	0,10	21,72	88,20
ГРУША	40,9	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	8,73	14,90
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,68	0,30	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	0,13	1,05	11,25	37,50
			21,48	26,08	73,57	633,11
Полдник						
КЕФИР		200	6,00	5,18	8,28	109,71
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	207	6,00	5,18	8,28	109,71
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		70	1,22	3,34	32,84	214,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,78	49,78	1,07	0,05	24,14	161,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,07	2,07	0,05	0,00	1,01	6,70
САХАР ПЕСОК	5,18	5,18	0,00	0,00	7,54	12,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,55	1,55	0,01	0,70	0,01	8,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,07	2,07	0,00	2,01	0,00	18,05
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,06	0,17	0,12	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,2	0,2	0,03	0,00	0,02	0,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,84	21,84	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,42	0,42	0,00	0,41	0,00	3,67
			7,22	8,52	41,12	324,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,90	43,97	182,53	1 382,05