



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		205	7,3	7,0	35,0	232,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
			10,6	11,1	50,5	330,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,4	4,9	9,4	99,7
КАРТОФЕЛЬ	38,4	28,8	0,6	0,1	4,6	21,5
МОРКОВЬ	7,13	5,7	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,6	108,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,7	4,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,23	16	2,9	2,5	0	33,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0	0	0,1	0,4

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,8	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	12,9	11,8	3,5	171,4
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	78,41	69	10,7	0,4	0	46,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20,5	20,5	0,6	0,5	1	10,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,0	4,9	19,5	134,3
КАРТОФЕЛЬ	138,67	104	2	0,4	16,5	77,7
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	50,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			22,7	22,0	68,5	565,0
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	16,1	19,6	24,9	339,9
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	84,51	76,9	13,6	13,7	0	177,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
МОРКОВЬ	15,25	12,2	0,2	0	0,8	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,5	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	33,2	32,8	2,2	0,3	23,6	105,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	41,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	17,3	72,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	0,7	0,2	6,5	34,4
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,7	0,2	6,5	34,4
			18,6	20,1	57,2	487,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	53,4	194,4	1 460,5

**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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	4,9	6,8	29,9	200,7
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	10,2	72,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,0	15,9	50,1	341,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	5,0	4,8	17,0	130,7
КАРТОФЕЛЬ	93,73	70,3	1,4	0,3	11,2	52,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	23,0
МОРКОВЬ	8,75	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	16,15	14,7	2,6	2,6	0	34,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	19,3	21,0	22,0	355,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	136,3	126,5	21,9	4,6	0	155,4

КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,7	0,3	18,3	82,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,7	0,1	4	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,47	1,3	1,2	0,1	15,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	22,0	93,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			27,0	26,3	72,9	637,2
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	5,1	8,3	33,6	154,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,9	44,9	4,7	0,6	30,5	145,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,4	10,4	0,1	8,3	0,1	75,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			22,8	91,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0	0	17	67,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	0,3	0,3	7,9	35,5
ЯБЛОКИ	90,9	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			8,9	11,7	69,9	351,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,8	54,1	211,1	1 407,7



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		11,3	17,1	2,9	210,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,2	11,3	76,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			17,0	24,1	33,0	395,5
II Завтрак						
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5		5,7	8,2	8,6	134,1
КАРТОФЕЛЬ	31,33	23,5	0,5	0,1	3,7	17,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48,9	39,1	0,7	0	1,7	10,6
МОРКОВЬ	12,25	9,8	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,4	156,4	0	0	0	0,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,6	9,6	27,0	221,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,4	30,4	3,6	1,8	18,2	103,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	104,5	104,5	2,9	2,5	4,9	54,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0	5,2	0,1	47,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,0	11,2	87,8
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			13,5	16,7	45,2	314,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,6	6,5	9,3	116,1
СВЕКЛА	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	16,67	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,6	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ЧЕСНОК	3	2,55	0,2	0	0,8	3,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,85	0,1	0	0,2	1,4
УКРОП	3	2,22	0,1	0	0,1	0,9
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	12,9	11,8	3,5	171,4
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	78,41	69	10,7	0,4	0	46,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20,5	20,5	0,6	0,5	1	10,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,5	2,0	9,8	67,0
МОРКОВЬ	69,13	55,3	0,7	0,1	3,7	13,8
РЕПА	30,9	22,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	1,8	0,4	25,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	17,3	72,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			22,5	20,7	51,8	484,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		140	25,2	16,5	22,9	347,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	130,6	130,6	22,8	11,4	3,8	214,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30,0
САХАР ПЕСОК	9,4	9,4	0	0	9,1	36,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,6	5,6	0,7	0	3,3	16,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	11,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		20	0,4	1,0	2,6	20,9
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	0,6	0,2	6,0	30,4
МАНДАРИН	104	80	0,6	0,2	6	30,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,7	10,2	52,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			32,8	22,8	50,1	545,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,7	60,4	165,3	1 479,6

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	2,3	3,9	9,7	92,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")		200	6,1	8,8	26,9	211,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	10,2	72,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,1	14,9	46,8	375,9
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	0,3	0,3	8,3	37,8
ГРУША	88,9	80	0,3	0,2	8,2	37,6
			0,3	0,3	8,3	37,8
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,6	5,3	11,9	118,0
КАРТОФЕЛЬ	88,13	66,1	1,3	0,3	10,5	49,0
МОРКОВЬ	8,25	6,6	0,1	0	0,5	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,1	0	0,5	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,24	21,3	3,9	3,3	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0	0	0,1	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	20,1	20,9	26,3	373,4
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	106,87	90,2	16,3	14	0	190,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	198,67	149	2,9	0,6	23,6	111,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,075 шт.	3,02	0,4	0,3	0	4,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	1,0	2,0	3,0	37,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180			5,8	23,2
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			29,3	28,5	61,6	625,1
Полдник						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150	8,1	12,9	30,2	269,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	14,2	72,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,7	10,2	52,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			10,2	13,8	54,6	394,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,9	57,5	171,3	1 433,7



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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		205	8,9	9,0	37,9	268,9
ПШЕНО	38,8	38,8	4,4	1,1	26,5	132,5
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	162,4	162,4	4,6	4	7,6	683,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	11,3	76,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			13,1	13,3	65,0	413,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	3,6	4,5	20,0	147,1
КАРТОФЕЛЬ	44	33	0,7	0,1	5,2	24,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,2	13,1	2,9	0,2	6,1	38,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,7	0,1	0	0,5	2,1
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,1	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,3	115,3	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,3	16,3	1,2	0,5	8,1	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		80	8,5	16,1	7,9	161,1
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64	60	9,3	0,4	0	40,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,1

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,5	4,9	18,4	133,0
КАРТОФЕЛЬ	95,07	71,3	1,4	0,3	11,3	53,3
МОРКОВЬ	51,63	41,3	0,5	0	2,7	14,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,5	30,8	0,6	0	1,4	8,3
ТЫКВА СВЕЖАЯ	29	20,3	0,1	0	1,2	5,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	31,23	20,3	0,6	0	1,3	7,9
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	11,3	11,3	0,3	0,3	0,5	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			22,8	91,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0	0	17	67,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			18,0	25,8	83,1	600,7
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		60	4,6	8,5	29,8	196,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42,7	42,7	4,5	0,6	28,9	138,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			8,2	33,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,9	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			8,4	11,9	51,4	338,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,4	51,2	217,7	1 429,4



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	62,4
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	20,8	2,8	259,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,9	4,9	14,8	128,6
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	5,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	188,4	188,4	5,3	4,6	8,7	98,6
			26,0	32,5	27,6	490,8
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	0,6	0,2	6,0	30,4
МАНДАРИН	104	80	0,6	0,2	6	30,4
			0,6	0,2	6,0	30,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,5	4,5	4,0	165,0
КАРТОФЕЛЬ	67,6	50,7	1	0,2	8,1	37,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	8,5	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	21,32	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,9
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,5	16,4	11,3	230,4

КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	56,92	51,8	9,1	9,2	0	119,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	18,2	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,5	6,8	14,4	134,1
КАРТОФЕЛЬ	64	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	20,25	16,2	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ТЫКВА СВЕЖАЯ	26,57	18,6	0,1	0	1,1	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,3	1,6	0,4	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180			5,8	23,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			21,8	28,0	48,0	623,7
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		140	25,1	16,4	22,9	347,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	130,6	130,6	22,8	11,4	3,8	214,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30,0
САХАР ПЕСОК	9,4	9,4	0	0	9,1	36,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,6	5,6	0,7	0	3,3	16,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	11,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	1,0	2,5	6,6	52,7
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	3,0	25,9	133,8
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	30	30	2,2	2,8	21,6	121,3
			33,5	26,3	63,8	620,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,9	87,0	145,4	1 772,9



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,8	6,7	28,7	197,5
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	10,2	72,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,9	15,8	48,9	338,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	4,2	5,0	12,3	112,9
КАРТОФЕЛЬ	93,6	70,2	1,4	0,3	11,1	52,5
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	15,38	14	2,4	2,5	0	32,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)		70	12,4	11,1	10,4	191,1
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	69,91	59	10,7	9,1	0	124,7

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,9	0,4	6,2	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	3,2	19,5	119,4
КАРТОФЕЛЬ	141,2	105,9	2	0,4	16,8	79,1
МОРКОВЬ	35,88	28,7	0,4	0	1,9	9,3
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	18,2	18,2	0,5	0,5	0,9	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,8	0,3	24,9	119,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	23,3	23,3	0,8	0,3	11	64,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,8	182,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,1
			22,4	19,9	79,0	607,1
Полдник						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,1	2,4	32,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,5	15,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	63,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	1,2	0,4	16,8	76,1
БАНАН	133,3	80	1,2	0,4	16,8	76,1
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/10	0,1		8,1	33,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,3	25,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	11,9	11,9	0	0	8,5	33,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,1
			9,1	7,2	38,2	256,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,3	43,1	184,3	1 273,1



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,4	8,3	26,4	206,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,6	1,7	17,8	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	11,3	76,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			12,4	14,6	44,7	341,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,6	6,5	9,3	116,4
СВЕКЛА	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	16,67	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,6	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ЧЕСНОК	3	2,55	0,2	0	0,8	3,7
УКРОП	4	2,96	0,1	0	0,2	1,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,85	0,1	0	0,2	1,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	15,9	15,7	14,3	265,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,8	0,1	4,9	29,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	78,9	66,7	12	10,4	0	141,0
КРУПА РИСОВАЯ	9,1	8,9	0,6	0,1	6,4	28,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,9	0,7	0,7	0	9,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,8	17,8	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			22,9	22,5	44,6	481,3

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		70	4,6	5,2	25,4	167,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,2	30,2	3,2	0,4	20,5	97,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,9
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	0	0	1	4,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	1,4	1,4	0,2	0	1,9	11,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	53	42,4	0,8	0	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,4	2,4	0	2,3	0	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	10,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,2	1,2	0	1,2	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,53	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0,3	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	1,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	17,3	72,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		80	0,3	0,3	7,6	36,5
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,6	36,5
			8,8	8,7	55,9	346,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,0	46,0	163,4	1 250,1



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,9	2,8	21,1	53,7
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	4,9	6,8	29,9	200,7
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	35,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			6,8	9,6	59,4	325,4
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	17,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,4	0,1	1,3	17,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/15/10	4,3	6,8	8,0	114,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,6	14,1	0,3	0	0,7	3,8
КАРТОФЕЛЬ	47,07	35,3	0,7	0,1	5,6	26,4
МОРКОВЬ	8,88	7,1	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,1	0,1	0	0,6	2,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,5	5,6	0,2	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,1	134,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	17,77	15	2,7	2,3	0	31,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	10,8	12,5	2,5	165,5
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	53,85	49	8,6	8,7	0	113,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/10 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4

МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 2,5 % ЖИРНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	14,7	14,7	0,4	0,4	0,7	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,0	3,4	19,4	121,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ		180			22,5	89,9
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			21,2	22,9	64,3	549,9
Полдник						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		170	19,9	17,4	19,2	312,9
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	115,17	97,2	17,6	15,1	0	235,9
КАРТОФЕЛЬ	154,67	116	2,2	0,5	18,3	88,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180			5,8	23,2
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ФРУКТ СВЕЖИЙ		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	133,33	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			22,8	18,0	52,4	463,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,7	50,7	194,3	1 416,6