

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 СЫРОМ		40	5,52	5,53	11,42	118,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,9	22,9	1,67	0,64	11,42	58,20
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,9	17,1	3,85	4,89	0,00	60,37
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,21	7,45	28,35	205,82
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	31,5	31,2	3,48	0,40	20,54	99,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,70	2,33	4,47	50,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0,03	4,72	0,05	42,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,95	2,31	11,64	79,68
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,68	15,29	51,41	404,07
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,3	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,20	4,52	11,30	102,58
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	46,75	37,4	0,73	0,15	5,92	27,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,10	0,01	0,51	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,64	0,08	4,13	19,76
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	2,42	3,83	2,02	52,32

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,98	1,79	0,11	24,52
РЫБА САЙДА	79,44	57,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,97	4,90	19,56	134,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	132,38	105,9	2,06	0,41	16,74	79,09
МОРКОВЬ	38,53	28,9	0,37	0,03	1,93	9,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3	0,51	0,45	0,85	9,58
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0,17	0,02	22,80	92,40
КУРАГА	18	18	0,16	0,02	1,66	7,86
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			14,40	14,45	85,07	528,83
Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,71	3,92	30,05	174,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	43,9	43,9	4,69	0,55	30,02	143,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,78	10,57	7,14	175,09
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	112,1	62,8	11,39	9,81	0,00	134,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	0,93	0,36	6,38	32,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,46	0,40	0,76	8,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,78	2,23	10,51	73,82
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ГРУША		75	0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			21,56	17,08	61,79	489,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,14	49,95	203,91	1 492,70

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 ДЖЕМОМ		40	1,62	0,60	24,86	109,20
ДЖЕМ	20,2	20	0,12	0,02	14,58	56,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,55	8,09	25,92	203,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,4	105,4	2,97	2,56	4,91	55,21
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,25	29,8	3,56	1,77	17,20	98,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,10	2,48	11,64	81,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,23	0,00	0,49	2,89
			11,27	11,17	62,42	394,43
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,38	5,54	9,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25,71	14,4	2,61	2,25	0,00	30,73
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0,05	0,01	0,10	0,62
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,46	6,22	38,26	242,42
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50		12,90	7,50	0,40	136,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74	12,85	2,66	0,00	91,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,32	1,86	0,44	25,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180		0,14	0,11	15,22	62,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			27,87	19,63	75,69	611,61
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		13,36	14,49	10,61	227,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
ГОВЯДИНА Б/К	67,56	60,8	10,97	9,44	0,00	128,56
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,48	0,07	4,98	22,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65		5,27	5,71	26,99	180,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,6	26,6	2,78	0,34	18,03	86,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,61	0,04	1,60	9,54
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180		0,00	0,00	20,21	88,26
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80		0,72	0,16	6,48	34,40
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,72	0,16	6,48	34,40
			20,67	20,54	72,77	571,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,31	54,47	216,52	1 647,72

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 МАСЛОМ	40		2,21	5,64	15,01	119,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,26	5,26	26,67	174,79
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,9	90,9	2,56	2,20	4,23	47,62
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
КРУПА МАННАЯ	26,8	26,8	2,68	0,26	18,35	85,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,27	2,56	12,29	85,98
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,6	105,6	2,97	2,56	4,92	55,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,74	13,46	53,97	380,54
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20		5,58	5,31	11,76	117,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,6	1,6	0,06	0,00	0,18	1,03
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	82,63	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
ГОВЯДИНА Б/К	25,5	21,3	3,84	3,31	0,00	45,04
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
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70		11,02	8,13	2,63	127,42
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	82,22	59,2	9,19	0,35	0,00	39,62

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,86	1,10	0,99	0,06	13,49
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,43	0,37	0,70	7,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,46	6,94	12,30	122,26
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	28,85	15	0,37	0,05	0,61	4,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,5	28,14	0,38	0,06	2,24	11,19
ТЫКВА	25,71	18	0,17	0,02	0,77	4,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0,03	0,00	0,17	0,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МОРКОВЬ	24	18	0,22	0,02	1,20	6,11
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,36	0,02	0,76	4,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30	0,58	0,12	4,74	22,41
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,50	0,16	24,23	102,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,50	0,16	12,61	56,12
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			24,21	21,76	79,89	615,97
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/13	26,60	13,60	33,00	376,36
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,8	141,8	24,75	12,38	4,12	232,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	0,96	0,10	6,58	30,63
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0,00	0,00	13,16	52,63
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
ДЖЕМ	13	13	0,08	0,01	9,20	35,81
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,91	5,09	9,78	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
ПРЯНИК		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
ГРУША		80	0,32	0,24	8,24	37,60
ГРУША	88,89	80	0,32	0,24	8,24	37,60
			34,60	20,34	73,52	633,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,05	58,69	213,02	1 700,91

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 СЫРОМ		40	6,10	6,46	9,97	123,63
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,64	5,90	0,00	72,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,46	0,56	9,97	50,83
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,18	6,92	28,79	202,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
ПШЕНО	30	29,7	3,32	0,78	20,28	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,84	2,45	4,70	52,90
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,16	2,58	12,59	87,22
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103	103	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
			15,44	15,96	51,35	413,62
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,41	3,50	3,47	47,72
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,07	0,07	1,67	8,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,11	5,33	7,22	98,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150/5	5,64	4,67	35,94	208,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70		12,78	10,57	7,14	175,09
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	112,14	62,8	11,39	9,81	0,00	134,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	0,93	0,36	6,38	32,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,46	0,40	0,76	8,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	82,80
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			25,83	24,51	84,67	673,42
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70		1,35	4,44	5,95	69,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА САЙДА ФИЛЕ	53,36	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,4	7,4	0,54	0,20	3,69	18,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,52	4,05	17,07	115,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
КАРТОФЕЛЬ	128	102,4	1,99	0,40	16,19	76,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,71	0,29	19,80	98,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИПОВНИК СУХОЙ	21,6	21,6	0,71	0,29	10,12	59,50
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	15		1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
ВАФЛИ	30		0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
БАНАН	70		1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			8,92	10,74	96,90	536,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,69	54,34	238,56	1 693,94

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 ДЖЕМОМ		40	1,86	3,11	22,60	124,08
ДЖЕМ	15	15	0,09	0,02	10,61	41,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,75	0,68	11,97	60,99
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	5,70	6,50	28,80	195,60
КРУПА МАННАЯ	29,8	29,8	2,98	0,29	20,41	95,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,08	2,48	11,70	82,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
			10,64	12,09	63,10	401,79
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,83	4,04	4,87	58,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	76	57	0,83	0,06	4,87	23,22
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	3,90	4,20	13,40	110,60
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ГОВЯДИНА Б/К	20,63	18,57	3,35	2,88	0,00	39,27
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,19	1,94	9,72	71,46

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
РЕПА	30,81	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,70	0,06	3,70	18,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,31	1,79	0,42	24,58
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,36	0,02	0,76	4,66
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	11,06	11,39	2,49	156,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,42	0,36	0,69	7,70
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	87,5	49	8,89	7,65	0,00	104,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/10 шт.	12,08	1,48	1,35	0,08	18,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,54	0,00	29,70	122,40
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			23,14	22,85	90,89	673,23
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,40	0,05	1,25	7,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)		50	7,97	8,90	7,48	141,76
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,64	0,00	2,99	14,49
ГОВЯДИНА Б/К	41,11	37	6,67	5,74	0,00	78,24
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,66	0,25	4,49	22,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,51	4,23	16,85	115,99
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,4	15,6	0,44	0,38	0,73	8,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	112,13	89,7	1,74	0,35	14,18	67,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
МОРКОВЬ	36,13	27,1	0,34	0,03	1,81	9,21
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,23	0,00	6,30	26,11
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,23	0,00	0,49	2,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ГРУША		75	0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			16,07	17,55	79,97	543,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,35	55,62	239,60	1 689,56

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		40	1,62	0,60	24,86	109,20
ДЖЕМ	20,2	20	0,12	0,02	14,58	56,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,18	6,92	28,79	202,77
ПШЕНО	30	29,7	3,32	0,78	20,28	101,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,84	2,45	4,70	52,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	12,71	82,13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,57	9,70	66,36	394,10
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,82	5,01	6,08	72,70
КАРТОФЕЛЬ	46,25	37	0,72	0,15	5,85	27,64
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,3	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,38	5,54	9,09	108,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0,05	0,01	0,10	0,62
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25,71	14,4	2,61	2,25	0,00	30,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48

РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	9,20	10,78	7,31	163,03
ГОВЯДИНА Б/К	42,22	38	6,86	5,90	0,00	80,35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,58	0,22	3,99	20,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24	0,33	0,05	1,91	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,7	2	0,07	0,01	0,15	0,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		130	2,09	3,83	13,01	94,58
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
СВЕКЛА	188,93	141,7	2,07	0,14	12,10	57,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,50	0,16	24,23	102,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,50	0,16	12,61	56,12
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			21,23	26,45	87,86	681,11
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,40	0,10	0,90	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		70	1,62	2,90	5,31	53,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,77	0,29	5,24	26,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,84	0,77	0,05	10,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
РЫБА САЙДА	72,92	52,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,58	4,79	16,97	121,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	33,33	25	0,32	0,03	1,68	8,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,45	0,39	0,74	8,27
КАРТОФЕЛЬ	114,75	91,8	1,78	0,36	14,51	68,57
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,87	0,00	22,17	96,03
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,87	0,00	22,17	96,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАНАН СВЕЖИЙ		70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			10,47	9,34	86,52	477,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,77	48,62	246,38	1 623,46

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						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,45	2,53	3,04	40,48
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73,1	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	120		11,72	15,99	2,18	199,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,2	34,2	0,96	0,83	1,59	17,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,17 шт.	87,34	10,76	9,74	0,59	133,01
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,06	2,48	11,66	81,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
БАТОН	30		2,33	0,90	15,93	81,22
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	31	31	2,33	0,90	15,93	81,22
			18,56	21,90	32,81	403,33
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,3	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10		4,51	5,50	7,38	102,58
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	37	37	0,65	0,04	1,08	8,25
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,10	0,01	0,59	2,94
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0,03	0,00	0,13	0,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,2	148,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	17,2	15,48	2,79	2,41	0,00	32,74
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80		10,36	11,07	2,88	152,71

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	77,5	43,4	7,88	6,78	0,00	92,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,69	1,69	1,52	0,10	20,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,48	0,41	0,79	8,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,30	0,04	1,97	9,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,3	3,3	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		150	3,42	5,70	14,85	125,28
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,2	33	0,57	0,03	1,50	8,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
КАРТОФЕЛЬ	38,88	31,1	0,60	0,12	4,92	23,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	44	33	0,42	0,03	2,21	11,20
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,12	0,11	29,85	121,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЯБЛОКИ	30,68	27	0,11	0,11	2,57	12,31
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13	13	0,01	0,00	9,86	39,47
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			23,43	23,71	86,92	661,88
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,25	14,46	9,72	222,82
ГОВЯДИНА Б/К	67,44	60,7	10,95	9,42	0,00	128,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,39	0,06	4,09	18,41
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	7,02	5,00	25,34	174,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18,5	18,5	3,23	1,62	0,54	30,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.035 шт.	1,41	0,17	0,16	0,01	2,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,86	0,34	18,51	88,44
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,23	0,20	0,38	4,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,30	0,07	18,36	75,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,6	13,6	0,30	0,07	8,68	37,07
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,98	0,15	6,38	30,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
МАНДАРИН		80	0,64	0,16	6,00	30,40
МАНДАРИН	108,11	80	0,64	0,16	6,00	30,40
			22,19	19,84	65,80	534,55

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	67,68	68,58	191,17	1 670,40
-----------------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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 МАСЛОМ	30		1,85	4,72	12,50	99,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,82	0,71	12,46	63,54
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,55	8,11	26,59	206,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,4	105,4	2,97	2,56	4,91	55,21
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,8	29,8	3,56	1,79	17,87	101,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,95	2,31	11,64	79,68
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,35	15,14	50,73	385,66
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		4,17	3,58	10,75	92,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	27	15,12	2,75	2,36	0,00	32,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВЕРМИШЕЛЬ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130		2,96	4,26	14,77	109,90
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	27,1	17,6	0,53	0,04	1,11	6,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
МОРКОВЬ	47,73	35,8	0,46	0,04	2,40	12,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,27	0,24	0,46	5,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,4	26,7	0,47	0,03	1,21	7,26

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	65	52	1,01	0,20	8,23	38,84
БРЮКВА	22,8	17,6	0,20	0,02	1,32	6,31
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	1,35	4,44	5,95	69,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА САЙДА	66,11	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,4	7,4	0,54	0,20	3,69	18,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,90	0,00	22,86	99,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		25	1,95	0,75	13,36	68,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	1,95	0,75	13,36	68,12
			13,32	13,29	80,41	499,80
Полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		70/35	6,55	8,15	2,85	111,52
КАРТОФЕЛЬ	11,63	9,3	0,18	0,04	1,47	6,95
СВЕКЛА	8,93	6,7	0,10	0,01	0,57	2,73
МОРКОВЬ	5,87	4,4	0,06	0,00	0,29	1,49
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,7	6,7	0,05	0,01	0,11	0,87
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	6,7	6,7	0,12	0,01	0,20	1,54
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	8,4	6,7	0,09	0,01	0,21	1,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0,00	5,09	0,00	45,85
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	72,92	35	5,95	2,98	0,00	50,75
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,77	3,16	39,30	212,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,68	1,30	14,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,65	0,68	36,55	174,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,16	0,02	6,50	27,21
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КУРАГА	18	18	0,16	0,02	1,66	7,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАНАН		80	1,20	0,40	16,80	76,80
БАНАН	114,2	80	1,20	0,40	16,80	76,80
			16,00	11,91	73,93	468,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,17	43,47	210,71	1 424,88

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 СЫРОМ		40	5,60	5,57	11,97	121,36
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,9	17,1	3,85	4,89	0,00	60,37
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,75	0,68	11,97	60,99
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,37	7,22	26,57	192,32
КРУПА МАННАЯ	27,5	27,5	2,75	0,27	18,84	87,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0,03	4,72	0,05	42,81
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,78	2,23	10,51	73,82
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
			13,75	15,02	49,05	387,50
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,40	0,05	1,25	7,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,25	5,34	10,77	112,88
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	1,53	1,3	0,08	0,01	0,38	1,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
КАРТОФЕЛЬ	20	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОВЯДИНА Б/К	15,3	13,77	2,48	2,13	0,00	29,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00

САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		70	13,27	0,50	0,40	58,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	88,33	85	13,19	0,49	0,00	56,89
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,33	2,8	0,04	0,01	0,22	1,12
СОУС ПОЛЬСКИЙ		20	0,67	11,74	0,17	109,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14	14	0,07	11,20	0,11	101,58
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.12 шт.	4,83	0,59	0,54	0,03	7,35
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,73	4,36	18,50	124,46
КАРТОФЕЛЬ	138,63	110,9	2,15	0,43	17,54	82,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,56	0,49	0,93	10,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,54	0,00	29,70	122,40
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			23,86	22,29	73,49	596,02
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/13	26,60	13,60	33,00	376,36
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,8	141,8	24,75	12,38	4,12	232,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	0,96	0,10	6,58	30,63
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0,00	0,00	13,16	52,63
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
ДЖЕМ	13	13	0,08	0,01	9,20	35,81
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,91	5,09	9,78	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
ПРЯНИКИ		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
ГРУША		70	0,28	0,21	7,21	32,90
ГРУША	77,78	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			34,56	20,31	72,49	629,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,67	60,75	200,67	1 683,22

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 МАСЛОМ		35	2,21	5,08	15,00	114,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	7,11	6,88	33,84	226,14
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	39,19	38,8	4,33	0,49	25,56	123,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,16	2,58	12,59	87,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,2	103,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
			12,48	14,54	61,43	428,05
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ИНД. УПАК	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,83	4,04	4,87	58,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	76	57	0,83	0,06	4,87	23,22
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		150	12,60	13,36	24,53	268,90
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,32	0,00	1,49	7,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,09	0,16	0,02	0,88	4,41
КАРТОФЕЛЬ	175	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
ГОВЯДИНА Б/К	57,78	52	9,38	8,07	0,00	109,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	4,00	5,05	13,49	120,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98

КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	19,29	10,8	1,96	1,69	0,00	23,05
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,54	2,03	21,00	88,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			27,59	25,76	94,60	689,41
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	7,43	9,20	29,07	228,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,48 шт.	19,32	2,38	2,15	0,14	29,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,34	0,51	27,76	133,11
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,3	24,3	0,68	0,59	1,13	12,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,58	6,20	30,15	211,25
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,2	22	3,84	1,92	0,64	36,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,24	0,00	6,36	26,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,23	0,00	0,49	2,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		80	0,72	0,16	6,48	34,40
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,72	0,16	6,48	34,40
			17,96	15,69	78,42	531,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,53	59,12	240,09	1 719,48