



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	5,7	6,2	21,3	164,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>12,0</b>	<b>15,8</b>	<b>51,2</b>	<b>395,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		60	0,9	4,7	4,9	65,0
СВЕКЛА	59,4	45	0,7	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		250	3,6	7,6	10,6	129,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,7	33,3	0,6	0	1,6	9,0
МОРКОВЬ	12,8	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	58,3	35	0,7	0,1	5,5	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0

ГОВЯДИНА Б/К	10	9	1,6	1,4	0	19,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		80	12,5	14,8	9,6	221,4
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,07	7	0,5	0,1	5	22,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,4	5,5	21,7	149,4
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,5</b>	<b>33,1</b>	<b>89,2</b>	<b>760,9</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		120	25,7	19,4	40,1	440,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	121,2	120	21	10,5	3,5	196,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	23	23	1,6	1,9	12,4	73,1
КМН		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			<b>31,3</b>	<b>23,8</b>	<b>65,0</b>	<b>609,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,8</b>	<b>72,9</b>	<b>225,6</b>	<b>1 851,7</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,7	9,6	29,6	232,8
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
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	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
ХЛЕБ пшеничный с повидлом		37	2,1	0,2	20,1	90,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			<b>13,1</b>	<b>14,4</b>	<b>64,9</b>	<b>443,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	60,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>6,3</b>	<b>60,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	3,0	5,5	54,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,4	47,4	0,9	0	2,1	12,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,1	6,5	14,7	129,0
СВЕКЛА	53	42	0,6	0	3,6	17,1
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		100	15,3	15,8	4,6	221,7
ГОВЯДИНА Б/К	89,8	80,8	14,6	12,5	0	170,8
МОРКОВЬ	21,5	16,7	0,2	0	1,2	5,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,7	5,7	30,2	199,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55	54,45	6,7	1,7	30,2	162,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>30,2</b>	<b>31,5</b>	<b>97,4</b>	<b>798,9</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		60	0,5	3,1	5,1	52,3
МОРКОВЬ	41	31,8	0,4	0	2,1	10,8
ЯБЛОКИ	35	30,8	0,1	0,1	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	7,6	9,5	56,9	343,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,7	0,8	43,6	207,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,3	11,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6	121,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			<b>13,7</b>	<b>17,7</b>	<b>84,7</b>	<b>558,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,5</b>	<b>65,1</b>	<b>253,3</b>	<b>1 860,6</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	8,2	11,8	6,6	163,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,18 шт.	47,4	5,8	5,3	0,3	72,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,1	11,8	0,4	0	0,8	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		16	3,7	4,7		58,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,7	4,7	0	58,2
ХЛЕБ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>18,2</b>	<b>21,1</b>	<b>36,5</b>	<b>408,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,2	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,4	0	1,2	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	2,7	3,3	19,3	117,9
КАРТОФЕЛЬ	115	69	1,4	0,3	10,9	51,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	14,8	18,3	9,0	259,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	101,3	72,9	12,9	13	0	168,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,2	16,2	1,2	0,1	7,9	37,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,7	0,7	1,1	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		20	0,5	1,4	2,3	27,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,2	3,8	12,8	93,8
СВЕКЛА	200	150	2,2	0,2	12,8	61,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,5	19,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,7</b>	<b>27,3</b>	<b>87,0</b>	<b>701,3</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6		5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,9	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		140	18,6	13,3	32,5	330,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,4	40,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,8	1,4	1,2	0,1	16,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
КМН		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ХЛЕБ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
			<b>25,7</b>	<b>17,3</b>	<b>57,9</b>	<b>501,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,6</b>	<b>65,9</b>	<b>201,2</b>	<b>1 697,5</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		5,1	9,1	27,8	214,9
КРУПА РИСОВАЯ	26	25,74	1,7	0,3	18,4	83,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
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	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			<b>11,5</b>	<b>18,9</b>	<b>56,5</b>	<b>443,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ВАФЛИ	15		0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
КМН	135		3,9	3,4	5,7	72,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	3,4	5,7	72,9
			<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>17,3</b>	<b>126,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60		1,0	2,9	2,6	41,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		2,4	2,9	19,3	113,2
КАРТОФЕЛЬ	160,71	112,5	2,2	0,5	17,8	84,0
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		12,9	12,0	3,7	176,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	75	67,5	12,2	10,5	0	142,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,7	34,9	203,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	17,0	70,6
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>26,9</b>	<b>23,1</b>	<b>110,2</b>	<b>762,2</b>
<b>Полдник</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		80	11,8	4,2	4,6	102,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	85	61,2	9,5	0,4	0	40,9
МОРКОВЬ	20,65	16	0,2	0	1,1	5,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,9	6,5	25,7	175,9
КАРТОФЕЛЬ	204,8	153,6	3	0,6	24,3	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	2,7	2,8	12,3	85,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
БАНАН		200	3,0	1,0	42,0	192,0
БАНАН	285,7	200	3	1	42	192,0
			<b>23,7</b>	<b>14,7</b>	<b>99,7</b>	<b>627,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,4</b>	<b>60,6</b>	<b>283,7</b>	<b>1 958,8</b>





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200		10,1	12,5	38,1	305,1
КРУПА ОВСЯНАЯ	49	49	5,8	2,9	28,3	162,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16		3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>19,9</b>	<b>21,5</b>	<b>68,0</b>	<b>546,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	150		4,5	1,5	6,3	59,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ПЕЧЕНЬЕ	24		1,8	2,4	17,9	100,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	2,4	17,9	100,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			<b>6,3</b>	<b>3,9</b>	<b>24,2</b>	<b>159,9</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		4,2	8,1	17,3	161,9
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,6	0,3	12,3	58,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОВЯДИНА Б/К	10	9	1,6	1,4	0	19,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		12,4	13,8	7,7	204,3
ГОВЯДИНА Б/К	65,56	59	10,7	9,1	0	124,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,1	0,1	6,8	32,2

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,6	0,9	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		140	2,7	6,8	14,4	136,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	2	0,5	27,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,7	43,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	64	44,8	0,9	0,2	7,1	33,5
МОРКОВЬ	25,6	19,2	0,2	0	1,3	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,4	29,8	0,5	0	1,4	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
			<b>24,4</b>	<b>29,2</b>	<b>81,8</b>	<b>697,8</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,1	3,0	5,9	55,5
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	13,85	9	0,3	0	0,6	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18	17,82	0,1	0	0,4	2,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		210	27,3	12,5	23,6	343,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	141,8	131,8	22,9	4,8	0	162,4
КРУПА РИСОВАЯ	27,1	26,8	1,8	0,3	19,2	86,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	62,5	52,5	0,7	0,1	4,2	20,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,7	1,5	1,3	0,1	17,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/10	0,3		9,3	39,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46	46	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,4	117,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	7	6,1	0,1	0	0,2	2,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
АПЕЛЬСИН		200	1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	285,7	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			<b>32,6</b>	<b>16,1</b>	<b>68,5</b>	<b>588,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>83,2</b>	<b>70,7</b>	<b>242,5</b>	<b>1 991,7</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		180	5,7	6,9	18,5	159,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	126	126	3,6	3,9	5,7	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18	17,82	2,1	0,6	9,9	53,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>12,1</b>	<b>16,7</b>	<b>47,2</b>	<b>388,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		250	4,1	6,1	17,0	143,5
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ПШЕНО	5	4,95	0,6	0,1	3,4	16,9
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОВЯДИНА Б/К	10	9	1,6	1,4	0	19,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		80	12,4	13,9	6,8	201,7
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,1	0,1	6,8	32,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,4	5,1	15,1	121,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,0</b>	<b>25,6</b>	<b>81,3</b>	<b>661,9</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6		5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,9	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		130	14,3	11,3	60,9	348,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	66,1	66,1	6,9	0,9	44,8	214,2
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0	0	4,6	18,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,1	0,9	0,8	0	10,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,3	2,3	0,3	0	0	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,8	17,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	2,9	0,3	0	1,9	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		180	0,2	0,1	22,0	90,4
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	18,6	18	0,2	0,1	1,3	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0	0	6,1	24,6
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>15,5</b>	<b>11,8</b>	<b>98,3</b>	<b>512,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,6</b>	<b>54,3</b>	<b>246,6</b>	<b>1 648,6</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"	180		6,0	9,0	27,9	217,6
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16		3,7	4,7		58,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,7	4,7	0	58,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>16,0</b>	<b>18,3</b>	<b>57,8</b>	<b>462,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	150		4,5	1,5	6,3	59,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ВАФЛИ	15		0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
			<b>4,9</b>	<b>2,0</b>	<b>17,9</b>	<b>112,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60		0,8	3,6	4,6	54,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,9	57	0,8	0,1	4,6	22,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,9	6,5	8,9	105,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		18,7	18,9	20,3	325,4
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,2	14	0	190,3

КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>26,5</b>	<b>29,5</b>	<b>76,2</b>	<b>679,7</b>
<b>Полдник</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,4	5,9	8,2	92,7
КАРТОФЕЛЬ	35,8	25,1	0,5	0,1	4	18,7
СВЕКЛА	25,8	20	0,3	0	1,7	8,1
МОРКОВЬ	19,3	15,1	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15,1	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	13,3	5,2	3,0	113,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	90,7	65,3	10,1	0,4	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,49 шт.	19,9	2,4	2,2	0,1	30,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,5	0,8	9,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,3		10,3	43,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>18,1</b>	<b>11,5</b>	<b>44,1</b>	<b>359,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,5</b>	<b>61,3</b>	<b>196,0</b>	<b>1 613,7</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,4	16,1	2,1	187,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	60	7,4	6,7	0,4	91,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		16	3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			<b>18,3</b>	<b>25,3</b>	<b>30,8</b>	<b>425,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		60	0,8	3,0	5,1	51,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
КАРТОФЕЛЬ	34,3	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,7	5,4	18,8	146,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		190	19,6	23,3	33,7	423,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	128,4	92,5	16,3	16,5	0	213,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,7	10,1	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5

КРУПА РИСОВАЯ	44,3	44,3	3	0,4	31,8	143,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	17,0	70,6
ЯБЛОКИ	40,5	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>31,3</b>	<b>32,3</b>	<b>107,3</b>	<b>848,7</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6		5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,9	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	22,4	15,5	17,4	303,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,8	22,0
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	59,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ВАФЛИ		15	0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
			<b>27,9</b>	<b>17,5</b>	<b>40,9</b>	<b>442,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>78,5</b>	<b>75,3</b>	<b>198,8</b>	<b>1 802,9</b>





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,8	9,0	28,0	218,9
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>13,2</b>	<b>18,6</b>	<b>58,0</b>	<b>450,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	24		1,8	2,4	17,9	100,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	2,4	17,9	100,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
РЯЖЕНКА	150		4,5	1,5	6,3	59,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			<b>6,3</b>	<b>3,9</b>	<b>24,2</b>	<b>159,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	3,6	2,2	43,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,6	21	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	6,4	13,1	122,0
СВЕКЛА	51,7	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	45	27	0,5	0,1	4,3	20,2
МОРКОВЬ	16,2	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		220	18,6	19,7	18,5	324,7
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,2	14	0	190,3
МОРКОВЬ	16,7	12,9	0,2	0	0,9	4,4
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
			<b>26,3</b>	<b>30,2</b>	<b>76,2</b>	<b>685,7</b>
<b>Полдник</b>						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		120	16,5	6,5	11,6	169,5
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	125	90	14	0,5	0	60,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21	21	1,6	0,1	10,2	48,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		110	1,6	3,2	16,9	102,9
КРУПА РИСОВАЯ	23,5	23,5	1,6	0,2	16,9	76,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	87,3	87,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	2,7	2,8	13,2	89,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
БАНАН		140	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
			<b>25,2</b>	<b>13,4</b>	<b>86,2</b>	<b>567,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>71,0</b>	<b>66,1</b>	<b>244,6</b>	<b>1 863,2</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6,7	9,2	28,9	226,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
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	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	37		2,1	0,2	20,1	90,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>13,1</b>	<b>14,0</b>	<b>64,2</b>	<b>436,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,5	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		9,2	3,4	16,5	133,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	40	40	7,1	0	0	28,4
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	20,7	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,2	8,7	2,1	156,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	74	12,8	2,6	0	91,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	5,1	4,5	29,1	177,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,6	47,6	5	0,6	32,6	156,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>33,5</b>	<b>20,7</b>	<b>95,0</b>	<b>716,6</b>
<b>Полдник</b>						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,3	5,1	12,1	109,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	3,8	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		125	6,9	10,1	42,1	286,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		9,1	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6	121,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ГРУША		135	0,5	0,4	13,9	63,5
ГРУША	150	135	0,5	0,4	13,9	63,5
			<b>12,7</b>	<b>15,7</b>	<b>88,7</b>	<b>550,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,3</b>	<b>50,6</b>	<b>267,7</b>	<b>1 789,9</b>