

# 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	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
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>11,8</b>	<b>15,8</b>	<b>50,2</b>	<b>390,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>54,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	50		0,4		1,2	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,4	0	1,2	7,0
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
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

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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>34,4</b>	<b>18,4</b>	<b>93,2</b>	<b>692,7</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
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		25	1,8	2,1	13,9	82,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,8	2,1	13,9	82,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,2		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
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
ФРУКТ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>29,0</b>	<b>22,2</b>	<b>84,5</b>	<b>661,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>78,1</b>	<b>58,9</b>	<b>232,1</b>	<b>1 798,9</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 "ДРУЖБА"	200		6,7	10,1	31,2	241,9
КРУПА РИСОВАЯ	13,3	13,2	0,9	0,1	9,5	42,7
ПШЕНО	13,3	13,2	1,5	0,4	9	45,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16		3,6	4,6		56,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,6	4,6	0	56,5
			<b>16,5</b>	<b>19,5</b>	<b>58,9</b>	<b>477,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ	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>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>15,8</b>	<b>107,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60		0,8	3,6	4,6	54,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86	57	0,8	0,1	4,6	22,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ	50		4,4	4,3		56,0
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	52	25	4,4	4,3	0	56,0
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
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		200	15,1	14,1	21,2	275,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,7	8,7	0,2	1,3	0,3	17,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,6	41,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95,7	68,9	12,1	12,3	0	159,1
КАРТОФЕЛЬ	165,2	99,1	1,9	0,4	15,7	74,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	11,5	48,5
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>28,9</b>	<b>30,3</b>	<b>79,5</b>	<b>715,4</b>
<b>Полдник</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		80	10,6	4,1	4,7	96,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	76,39	55	8,5	0,3	0	36,9
МОРКОВЬ	20,65	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,3	5,8	21,7	150,9
КАРТОФЕЛЬ	182	136,5	2,6	0,5	21,5	101,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,6	24,5	0,7	0,6	1,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	2,6	2,2	14,0	86,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>18,4</b>	<b>12,3</b>	<b>52,9</b>	<b>393,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,1</b>	<b>65,1</b>	<b>207,1</b>	<b>1 693,3</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		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
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>18,0</b>	<b>21,1</b>	<b>35,5</b>	<b>403,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
КМН		100	2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	<b>14,1</b>	<b>97,0</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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	5,0	4,6	32,6	192,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,6	47,6	5	0,6	32,6	156,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>28,3</b>	<b>30,5</b>	<b>100,6</b>	<b>794,6</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
ПОВИДЛО		10			6,4	25,8
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,2	0,1	13,5	54,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ФРУКТ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>20,0</b>	<b>14,0</b>	<b>71,7</b>	<b>502,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,7</b>	<b>68,2</b>	<b>221,9</b>	<b>1 797,8</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
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
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
			<b>11,5</b>	<b>13,9</b>	<b>63,1</b>	<b>425,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ	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	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>15,8</b>	<b>107,1</b>
<b>Обед</b>						
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
ГОРОШНИЦА	150		16,7	1,2	34,8	216,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	75	74,6	16,7	1,2	34,8	216,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		11,8	13,9	5,8	194,9
ГОВЯДИНА Б/К	65,2	58,7	10,6	9,1	0	124,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,7	10,7	0,8	0,1	5,2	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	0,4	0,4	0,6	7,8

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	18,9	78,5
ЯБЛОКИ	45,4	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15,6	15,6	0	0	15,1	60,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>36,0</b>	<b>18,8</b>	<b>110,4</b>	<b>754,0</b>
<b>Полдник</b>						
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	1,2	5,9	3,2	70,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70,4	56,3	1	0,1	2,5	15,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5	0,1	0	0,4	1,7
МОРКОВЬ	5,7	4,3	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	13,5	54,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
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
			<b>14,1</b>	<b>20,1</b>	<b>73,9</b>	<b>531,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,9</b>	<b>55,8</b>	<b>263,2</b>	<b>1 817,6</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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		6,0	7,8	24,4	193,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>12,2</b>	<b>17,4</b>	<b>53,4</b>	<b>419,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
КМН	100		3,0	1,0	4,2	40,1
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,9	2,5	4,2	54,0
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ	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>3,9</b>	<b>1,6</b>	<b>25,7</b>	<b>136,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
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

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		160	8,3	9,7	10,5	163,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	202,7	162,1	2,8	0,2	7,4	44,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	37,3	28	5	4,4	0	59,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>18,3</b>	<b>22,0</b>	<b>75,9</b>	<b>577,7</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		140	18,3	8,5	15,7	229,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	94,5	87,9	15,2	3,2	0	108,3
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,9	1,3	0,2	12,8	57,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	41,7	35	0,5	0,1	2,8	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,8	1	0,9	0,1	11,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,2	0,3	0,3	0	3,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,2		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
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 ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ФРУКТ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>22,1</b>	<b>12,3</b>	<b>57,8</b>	<b>451,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,5</b>	<b>53,3</b>	<b>212,8</b>	<b>1 585,3</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	200		6,4	7,7	20,6	177,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
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>12,6</b>	<b>17,5</b>	<b>48,3</b>	<b>401,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	<b>14,1</b>	<b>97,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ЯЙЦОМ	250		5,0	8,5	13,2	146,1
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ СОЧНЫЕ	62		3,0	7,7	3,2	94,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	20	11,2	2	1,7	0	23,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,1	16,1	0,5	0,4	0,8	8,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,3	4,0	10,2	87,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	6,45	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>11,6</b>	<b>46,5</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,5</b>	<b>59,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>91,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>15,2</b>	<b>20,8</b>	<b>69,8</b>	<b>525,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>		<b>50</b>	<b>0,6</b>		<b>5,6</b>	<b>26,0</b>
МОРКОВЬ	61,9	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
<b>ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА</b>		<b>130</b>	<b>14,3</b>	<b>11,3</b>	<b>60,9</b>	<b>348,9</b>
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
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>22,0</b>	<b>90,4</b>
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
<b>ФРУКТ</b>		<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>15,7</b>	<b>12,0</b>	<b>102,2</b>	<b>531,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,9</b>	<b>52,9</b>	<b>234,4</b>	<b>1 554,7</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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		8,2	10,3	36,4	271,3
ПШЕНО	38,7	38,7	4,4	1	26,4	132,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133,3	133,3	3,8	4,2	6,1	77,6
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
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16		3,7	4,7		58,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,7	4,7	0	58,2
ХЛЕБ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>18,0</b>	<b>19,6</b>	<b>65,3</b>	<b>511,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>54,0</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
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
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120		1,6	3,0	8,9	68,6
СВЕКЛА	134,7	104,4	1,6	0,1	8,9	42,5
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	15,6	15,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	13,1	16,3	8,0	231,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,4	11,5	0	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,7	1	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,5	0,9	2,2	21,7
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	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>23,4</b>	<b>27,7</b>	<b>83,8</b>	<b>680,6</b>
<b>Полдник</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		110	1,6	3,2	18,6	109,5
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
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	12,8	3,8	7,6	114,7
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	94,44	68	10,6	0,4	0	45,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,75	3	0,1	0	0,2	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	13,5	54,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ХЛЕБ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ФРУКТ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>17,1</b>	<b>7,9</b>	<b>65,9</b>	<b>403,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,4</b>	<b>57,7</b>	<b>219,2</b>	<b>1 648,9</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		100	9,9	19,0	2,4	220,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,75 шт.	70,6	8,7	7,9	0,5	107,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	41,2	41,2	1,2	1,3	1,8	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		16	3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>19,6</b>	<b>28,2</b>	<b>30,1</b>	<b>453,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
КМН		100	2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>3,4</b>	<b>2,6</b>	<b>14,1</b>	<b>97,0</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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	5,7	4,4	18,8	137,6
КАРТОФЕЛЬ	84	50,4	1	0,2	8	37,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	5,0	4,6	32,6	192,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,6	47,6	5	0,6	32,6	156,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		75	12,1	11,2	3,5	165,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	0,2	1,3	0,3	16,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	70,3	63,3	11,4	9,8	0	133,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	18,9	78,5
ЯБЛОКИ	45,4	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15,6	15,6	0	0	15,1	60,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>28,8</b>	<b>25,7</b>	<b>110,3</b>	<b>790,4</b>
<b>Полдник</b>						
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
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		20	1,4	1,7	11,1	65,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,7	11,1	65,6
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
КМН		100	2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>27,4</b>	<b>19,8</b>	<b>39,5</b>	<b>454,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>79,2</b>	<b>76,3</b>	<b>194,0</b>	<b>1 795,6</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
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
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
			<b>13,1</b>	<b>13,6</b>	<b>64,5</b>	<b>431,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ	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	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>15,8</b>	<b>107,1</b>
<b>Обед</b>						
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,5	6,1	22,9	159,3
КАРТОФЕЛЬ	193,4	145,1	2,8	0,6	23	108,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,2	26,1	0,8	0,7	1,3	13,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>24,4</b>	<b>28,1</b>	<b>84,4</b>	<b>691,0</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	0,2		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
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		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ФРУКТ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>17,4</b>	<b>11,9</b>	<b>47,4</b>	<b>373,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,2</b>	<b>56,6</b>	<b>212,1</b>	<b>1 603,2</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 ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200		8,4	11,6	29,7	256,9
КРУПА ОВСЯНАЯ	35	34,48	4,1	2	19,9	114,4
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
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
ХЛЕБ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			<b>14,7</b>	<b>21,4</b>	<b>57,5</b>	<b>480,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ФРУКТ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>23,6</b>	<b>108,8</b>
<b>Обед</b>						
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
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	18,9	78,5
ЯБЛОКИ	45,4	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15,6	15,6	0	0	15,1	60,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>25,8</b>	<b>26,1</b>	<b>83,9</b>	<b>676,9</b>
<b>Полдник</b>						
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		100	7,9	4,0	60,3	309,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,1	64,1	6,7	0,8	43,5	207,7
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,9	1,9	0,2	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ПОВИДЛО	18,8	18,8	0,1	0	12	48,4
САХАРНАЯ ПУДРА	3,8	3,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		60	1,0	2,9	2,6	41,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,3	47,4	0,9	0	2,1	12,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
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
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
			<b>16,1</b>	<b>11,7</b>	<b>84,8</b>	<b>510,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,7</b>	<b>59,9</b>	<b>249,8</b>	<b>1 776,8</b>