



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		7,5	7,9	39,3	274,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	40,4	40	3,9	0,5	25,4	121,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	2,4	4,7	52,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		2,7	3,0	13,0	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			2,7	3,0	13,0	90,0
Обед						
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	55,56	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		1,6	4,5	7,2	80,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	10,581	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,738	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80		9,6	12,3	10,3	173,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	71,11	64	9,9	0,6	0	44,7

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,8	0,3	5,5	27,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,843	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	2,9	19,5	116,7
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			19,0	21,2	90,6	618,8
Уплотненный Полдник						
ПЛОВ		200	11,2	14,9	22,5	252,7
СВИНИНА Б/К (нежирная)	119,77	103	11,7	49,3	0	490,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	43,43	43	2,9	0,4	30,8	138,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	3,1	2,8	14,1	99,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,6	74,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	2,3	1,2	0,4	21,8
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			16,8	18,6	79,3	543,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,3	54,8	235,1	1 612,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,4	4,2	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		4,8	5,5	20,2	171,0
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
			11,4	12,5	43,8	317,0
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	100/5		2,7	3,0	13,0	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	3,9	51,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			2,7	3,0	13,0	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	2,9	4,0	45,6
СВЕКЛА	58,75	47	0,7	0	4	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		4,5	3,5	12,1	110,3
КАРТОФЕЛЬ	95	57	1,1	0,2	9	42,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	7	7	0,8	0,1	4,8	23,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		80	13,3	9,0	2,2	163,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74	12,8	2,6	0	91,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
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
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,0	4,0	24,9	138,0
КРУПА РИСОВАЯ	46,46	46	3,1	0,5	33	148,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			26,0	20,5	81,5	679,8

Уплотненный Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)		160	7,1	11,6	36,9	278,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			16,2	18,0	78,3	540,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,3	54,0	216,6	1 626,8



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		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		50	1,0	1,8	3,0	22,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		155	11,2	15,0	2,7	189,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	1,3	1,2	20,0	82,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			16,7	22,1	32,7	356,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,3		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200	1,4	2,1	13,2	66,0
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,19	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	8,5	11,8	20,3	230,0
ГОВЯДИНА Б/К	106,64	90	16,2	14	0	190,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,0	3,7	29,2	175,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52,53	52	6,4	1,6	28,8	155,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			18,2	18,4	88,7	595,5

Уплотненный Полдник

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	11,6	16,1	28,6	328,2
СВИНИНА Б/К (нежирная)	119,77	103	11,7	49,3	0	490,5
КАРТОФЕЛЬ	172,86	121	2,3	0,5	19,1	90,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	5,5	4,3	38,7	190,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,1	35,1	3,7	0,5	23,8	113,7
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22	22	3,9	1,9	0,7	36,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7

	18,5	20,6	81,6	583,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	53,8	61,5	212,8	1 582,3



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 ДЖЕМОМ	30		1,6	0,6	14,8	70,4
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,3	28,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190		6,6	9,1	15,5	169,6
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,7	0,3	17,9	80,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,3	22,0	120,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	111	111	3,1	2,7	5,1	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			10,8	12,0	52,3	360,0
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50		0,9	3,2	7,1	60,5
КАРТОФЕЛЬ	73,33	44	0,9	0,2	7	32,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,75	3	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200		2,3	5,5	10,6	106,1
СВЕКЛА	32,258	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,25	13	0,2	0	0,6	3,5
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,38	0,3	0	0	0,1	0,4
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		70	7,7	5,0	16,7	99,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	53,33	48	7,4	0,4	0	33,6
МОРКОВЬ	18,06	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,2	7,1	14,5	130,7
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,143	6	0,1	0	0,5	2,4
КАБАЧКИ	26,67	20	0,1	0,1	0,9	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			19,0	22,5	97,5	671,4

Уплотненный Полдник

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	17,2	20,1	19,7	329,4
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	91,21	83	14,6	14,8	0	191,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	13,75	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
КАБАЧКИ	22,67	17	0,1	0,1	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,7	75,1
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1Л	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ПЕЧЕНЬЕ		40	2,6	6,2	22,0	148,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			22,1	26,7	67,9	594,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	61,4	225,8	1 668,4



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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40		4,0	5,0	15,5	102,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200		3,6	4,4	12,9	181,0
КРУПА РИСОВАЯ	10,103	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10,103	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
			10,8	12,2	42,0	360,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		2,7	3,0	13,0	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			2,7	3,0	13,0	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	2,9	4,0	45,6
СВЕКЛА	58,75	47	0,7	0	4	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,8	5,4	13,2	119,3
КАРТОФЕЛЬ	75,71	53	1,1	0,2	8,3	39,6
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,22	11	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,8	134,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

СВИНИНА Б/К (нежирная)	16,98	14,6	1,6	7	0	69,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	5,2	8,7	7,3	128,4
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	56,04	51	9	9,1	0	117,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13	13	1	0,4	6,5	33,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	2,9	19,5	116,7
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1Л	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			18,8	21,0	89,5	621,4

Уплотненный Полдник

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	19,8	17,4	15,3	298,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,75	115	2	0,1	5,2	31,2
ГОВЯДИНА Б/К	109	92	16,6	14,3	0	194,6
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
МОРКОВЬ	23,75	19	0,2	0	1,3	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	4,9	5,0	34,0	207,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			26,6	23,0	91,7	691,2
			58,9	59,2	236,2	1 762,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



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 МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		7,2	8,6	21,2	214,4
ПШЕНО	39	39	4,4	1,1	26,7	133,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			10,5	12,7	34,1	300,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	55,56	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200		4,6	6,6	26,5	165,0
КАРТОФЕЛЬ	47,143	33	0,7	0,1	5,2	24,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,07	13	2,9	0,2	6,1	37,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,4	15,4	1,2	0,4	7,7	39,1
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		8,8	14,5	28,3	199,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	66,67	60	9,2	0,5	0	41,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,4	4,2	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		4,8	5,5	20,2	171,0
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,3	22,0	120,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	111	111	3,1	2,7	5,1	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	100/5		2,7	3,0	13,0	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	3,9	51,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			2,7	3,0	13,0	90,0
Обед						
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50		0,7	5,0	3,3	61,5
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5
СВЕКЛА	10	8	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	6,5	5	0,1	0	0,3	1,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,7	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,6	5,7	30,6	179,1
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,333	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,22	11	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К (нежирная)	16,98	14,6	1,6	7	0	69,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	10,6	14,3	21,5	249,5
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	104,4	95	16,8	17	0	219,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	14,67	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	44,44	44	3	0,4	31,6	142,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,2	0,2	21,5	89,0
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			19,0	26,0	95,7	672,3

Уплотненный Полдник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ		150	2,0	2,0	9,0	63,1
КАБАЧКИ	30,67	23	0,1	0,1	1,1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	68,75	55	0,7	0,1	3,7	18,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8	4,2
МОРКОВЬ	3,63	2,9	0	0	0,2	1,0
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	6,8	13,0	44,2	336,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
ДРОЖОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			18,2	20,4	97,4	663,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,7	61,4	258,3	1 786,2



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 СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40		3,1	3,0	15,4	74,7
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		4,6	6,2	23,2	208,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
			10,9	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		2,7	3,0	13,0	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			2,7	3,0	13,0	90,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,3		1,5	8,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		4,0	4,6	5,3	96,6
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ		70	5,0	11,6	12,1	136,8
СВИНИНА Б/К (нежирная)	84,88	73	8,2	34,9	0	347,6
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130	6,0	2,3	38,3	198,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	6	0,7	38,3	183,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	336	336	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			21,1	20,0	100,7	649,9
Уплотненный Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)		160	7,1	11,6	36,9	278,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			15,1	17,8	67,6	491,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,8	52,8	233,5	1 590,9



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		50	1,0	1,8	3,0	22,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		155	11,2	15,0	2,7	189,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	1,3	1,2	20,0	82,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			16,7	22,1	32,7	356,8
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,3		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200	2,3	5,5	10,6	106,1
СВЕКЛА	32,258	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,25	13	0,2	0	0,6	3,5
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,38	0,3	0	0	0,1	0,4
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5

МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	9,0	4,1	10,5	114,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	51,11	46	7,1	0,4	0	32,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,2	7,1	14,5	130,7
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,143	6	0,1	0	0,5	2,4
КАБАЧКИ	26,67	20	0,1	0,1	0,9	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	16,0	66,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	16	16	0,4	0,1	10,2	43,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			19,9	18,3	90,5	611,6

Уплотненный Полдник

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		50	0,5	3,0	2,3	38,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,48	47	0,5	0,1	1,8	11,3
УКРОП	0,9	0,6	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)		200	9,3	13,5	25,3	285,2
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	76,92	70	12,3	12,5	0	161,6
КАРТОФЕЛЬ	135,71	95	1,8	0,4	15	71,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75		6,1	4,4	34,5	131,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,1	37,1	3,9	0,5	25,1	120,2
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,58	0,58	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	9,9	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	30	30	0,2	0	21,2	82,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0	1,8
			17,5	21,3	81,6	583,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,0	61,9	212,9	1 594,9



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 СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40		3,9	11,9	10,4	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,99	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		6,7	7,0	30,8	234,1
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			10,7	18,9	47,1	421,6
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50		0,6	3,8	3,0	47,0
КАРТОФЕЛЬ	17,9	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	13,8	11	0,1	0	0,8	3,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,5	5,5	0,2	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,1	8,5	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,4	8,5	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		1,4	2,1	13,2	66,0
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,19	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70	8,4	24,4	10,7	296,2
ГОВЯДИНА Б/К	13,03	11	1,9	1,7	0	23,3
СВИНИНА Б/К (нежирная)	46,51	40	4,6	19,1	0	190,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13	13	1	0,4	6,5	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,3	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	143,9
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	21,7	88,2
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			18,1	36,9	99,1	786,9
Уплотненный Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130	6,0	2,3	38,3	198,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	6	0,7	38,3	183,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	336	336	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1Л	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		60	6,3	10,9	16,1	137,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	29,9	142,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
			19,7	18,2	81,4	516,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,0	74,5	248,6	1 820,9