

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						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	9,9	10,4	34,2	270,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,5	5,7	0	70,8
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	3,7	4,7	36,6	203,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
ВАФЛИ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/6	0,1		6,1	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,9	157,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			13,7	20,1	77,0	543,9
II Завтрак						
СОК		150	0,7	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,7	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,4	3,2	36,4
СВЕКЛА	49,03	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	3,6	5,5	20,2	145,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,5	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	60	39	0,8	0,2	6,2	29,1
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	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,4	4,5	35,6	196,2
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ		90	14,7	11,6	11,1	206,8

ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,4	21,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			25,6	24,4	98,1	713,6
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		160	4,5	5,0	6,2	82,3
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	6,2	82,3
РЯЖЕНКА 4 % ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	35	35	2,6	1	18	91,7
			7,1	6,0	24,2	174,0
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		140	24,2	14,6	28,7	351,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ		50			7,9	31,8
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	26,8
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2	2	0	0	1,6	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,5	2,5	11,5	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1,0	18,0	91,7
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	35	35	2,6	1	18	91,7
			29,3	18,1	66,1	553,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,4	68,8	280,1	2 047,4

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						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,6	8,1	29,8	214,7
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/8	1,9	7,3	12,9	125,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,6	2,7	9,6	74,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0	0	0	0,0
			10,1	18,1	62,3	414,0
II Завтрак						
СОК		150	0,7	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,7	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	5,9	4,5	75,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
МОРКОВЬ	8	8	0,1	0	0,4	2,0
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	2,4	4,8	16,0	121,8
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	70	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	17,8	16,7	21,5	307,8
ГОВЯДИНА Б/К	93	83,7	15,1	13	0	177,0
КАРТОФЕЛЬ	200	130	2,5	0,5	20,6	97,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,4	27,8	69,0	630,2
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		160	4,5	5,0	6,2	82,3
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	6,2	82,3
РЯЖЕНКА 4 % ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		50	2,3	0,8	27,8	127,8
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
			6,8	5,8	34,0	210,1
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		150	16,9	5,8	2,8	132,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	108,32	16,4	1	0	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	36,6	28,3	0,4	0	1,9	9,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ		80	1,1	1,7	5,7	43,1
МОРКОВЬ	108,8	84,3	1,1	0,1	5,6	28,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200/6	0,1		6,1	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,9	157,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			20,0	8,2	27,5	265,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,0	60,1	197,5	1 582,3

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	12,2	13,1	4,2	183,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40/5/20	7,3	10,7	20,6	208,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,18	4,2	5,4	0	66,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	40	40	3	1,2	20,8	104,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,5	2,5	10,5	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			22,0	26,3	35,3	466,9
II Завтрак						
ФРУКТ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	18,6	94,0
ГРУША	0	0	0	0	0	0,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	5,8	27,3
МОРКОВЬ	74,33	67,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ		250	2,1	3,4	14,2	100,6
КАРТОФЕЛЬ	120	78	1,6	0,3	12,3	58,3
МОРКОВЬ	20,1	15,6	0,2	0	1,1	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	234,4	234,4	0	0	0	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ		160	3,6	3,6	25,7	150,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	40	39,6	3,6	0,4	25,7	121,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		60	13,9	12,9	7,2	200,3
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	1,5	2,9	32,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	15,3	62,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	50	0,3	0,1	4,9	20,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,6	22,0	92,3	674,6

Полдник

БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		90	12,6	5,9	51,5	310,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6	0	0	7,4	29,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	6,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,5	15,5	0,4	0,5	0,7	9,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	23,9	23,9	4,2	2,1	0,7	39,2
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		160	4,5	4,9	6,2	82,3
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	6,2	82,3
РЯЖЕНКА 4 % ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
			17,1	10,9	57,7	392,6

Ужин

РАГУ ОВОЩНОЕ		200	4,4	3,8	21,3	140,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	91,4	64	1,3	0,3	10,1	47,8
МОРКОВЬ	27,9	21,6	0,3	0	1,5	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7/6	0,2		7,2	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,6	9,5	49,4	337,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,1	69,5	254,3	1 965,6

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						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		5,9	9,1	27,5	215,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,1	116,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,5	2,5	12,4	82,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		1,9	9,0	12,9	140,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			10,3	20,6	52,8	438,5
II Завтрак						
СОК	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,7	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40		0,4	5,9	1,1	59,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	35,6	35,6	0,3	0	0,6	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,52	6,32	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,4	3,7	11,2	92,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	78,1	62,5	1,1	0,1	2,8	17,0
КАРТОФЕЛЬ	53,6	37,5	0,8	0,2	5,9	28,0
МОРКОВЬ	20,1	15,6	0,2	0	1,1	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,9	5,2	19,6	136,8
КАРТОФЕЛЬ	180	117	2,2	0,5	18,5	87,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,7	1,1	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ	80		13,9	13,1	6,0	197,3
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3

ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	12	12	0,9	0,3	6	30,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			22,9	28,3	66,8	619,1
Полдник						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	5,6	8,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	6,6	8,2	104,8
			7,4	6,5	23,6	183,4
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		150	28,2	11,0	6,5	238,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	137,6	121,9	18,8	1,1	0	86,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,8	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/6/6	0,2		6,2	26,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
			30,3	11,7	25,6	331,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,6	67,3	183,5	1 634,7

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						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	22,9	13,5	18,8	293,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0	0	6,7	26,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ		50			7,9	31,8
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2	2	0	0	1,6	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/7	1,9	6,5	12,9	117,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,6	2,7	8,6	70,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,6	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,9	66,9	0	0	0	0,0
			27,4	22,7	48,0	513,4
II Завтрак						
ФРУКТ		200	0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			0,8	0,6	20,6	94,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	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	2,5	6,7	15,8	138,3
КАРТОФЕЛЬ	72	46,8	0,9	0,2	7,4	34,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	33	33	0,3	0	0,6	4,2
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	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,6	4,7	20,6	135,2
КАРТОФЕЛЬ	200	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1

СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	19,1	22,1	7,9	306,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	47,7	47,7	1,4	1,5	2,1	27,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,8	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,8	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,5	9,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	86,4	15,2	15,4	0	199,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,88	1,8	1,5	0,1	19,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	17,2	70,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	50	0,3	0,1	4,9	20,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			28,6	37,6	87,6	806,5

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		160	4,5	5,0	6,2	82,3
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	6,2	82,3
РЯЖЕНКА 4 % ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		30/20	2,3	0,8	27,8	127,8
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
			6,8	5,8	34,0	210,1

Ужин

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,8	3,0	5,1	50,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОН	0,3	0,18	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		150	19,4	7,2	16,8	229,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	101,08	94	16,3	3,4	0	115,8
КРУПА РИСОВАЯ	19,19	19	1,3	0,2	13,7	61,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24	38	0,5	0,1	3	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ		50	1,4	2,5	5,6	50,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/6	0,2		6,2	26,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			23,7	13,4	46,6	422,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,3	80,1	236,8	2 046,4

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		80	13,5	12,8	2,8	180,4
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
МОРКОВЬ	17,2	13,3	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			25,6	35,2	83,9	761,7
Полдник						
ВАТРУШКИ		90	14,6	7,1	52,3	333,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	57,7	57,7	6	0,8	39,1	186,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,2	23,2	0,7	0,7	1,1	13,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	40	40	7	3,5	1,2	65,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		160	4,5	5,0	6,2	82,3
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,8	6,2	82,3
РЯЖЕНКА 4 % ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
			19,1	12,1	58,5	415,9
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	3,9	4,1	11,7	101,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	5,2	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА		200	0,2		5,9	24,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,1	9,8	38,5	291,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,2	69,6	272,9	1 984,2

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						
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		160	6,1	5,6	32,3	203,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
ПЕЧЕНЬЕ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/6	0,2		6,2	26,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			7,7	12,3	77,3	452,1
II Завтрак						
СОК		150	0,7	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,7	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	7,8	4,5	92,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ		250	2,5	8,0	16,4	152,4
ПШЕНО	6,3	6,3	0,7	0,2	4,3	21,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	96,2	62,5	1,3	0,3	9,9	46,7
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	265,6	265,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	6,2	34,2	214,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	50	5,3	0,7	34,2	183,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0

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						
КАША МАННАЯ	205		4,3	6,7	23,2	169,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7		0,2		7,2	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	11,8	7,1	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7/20		6,1	11,9	12,9	184,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,18	4,2	5,4	0	66,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			10,6	18,6	43,3	384,8
II Завтрак						
СОК	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,7	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	5,8	27,3
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		2,4	2,9	21,1	120,0
КАРТОФЕЛЬ	100	65	1,3	0,3	10,3	48,6
КРУПА РИСОВАЯ	12,6	12,6	0,9	0,1	9	40,4
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,6	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218,8	218,8	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	169		15,4	5,6	19,4	205,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	12,9	2,7	0	91,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,9
КАРТОФЕЛЬ	180	117	2,2	0,5	18,6	87,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3

СОУС МОЛОЧНЫЙ		50	1,0	1,6	3,0	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,75	2,75	0,3	0	1,8	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,2	0,1	13,8	56,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	50	0,3	0,1	4,9	20,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0	0	3	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			23,0	10,7	84,3	541,4
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		160	4,5	5,0	6,2	82,3
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	6,2	82,3
РЯЖЕНКА 4 % ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			6,8	5,9	21,6	160,9
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		100	18,9	4,9	7,0	148,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	105,32	16,4	1	0	74,3
МОРКОВЬ	25,8	20	0,3	0	1,4	6,8
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	11,27	1,4	1,3	0,1	17,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ		150	2,4	5,5	16,1	123,5
СВЕКЛА	183,88	142,5	2	0,1	12,1	56,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,45	3,45	0	3,3	0	30,1
САХАР ПЕСОК	2,25	2,25	0	0	2,1	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,6	2,7	9,6	74,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			25,8	13,8	45,6	411,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,9	49,2	209,5	1 560,8

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						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	206		5,6	6,9	29,1	200,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8		2,3	7,5	15,5	138,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	2,5	10,5	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,4	16,9	55,1	414,0
II Завтрак						
ФРУКТ	216		0,9	0,9	21,2	101,5
ЯБЛОКИ	245,4	216	0,9	0,9	21,2	101,5
ГРУША	0	0	0	0	0	0,0
			0,9	0,9	21,2	101,5
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,8	7,8	4,1	90,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,9	0	2,1	12,8
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		7,5	8,4	24,9	205,3
КАРТОФЕЛЬ	100	66	1,3	0,3	10,3	48,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	26	25,87	5,8	0,4	12	75,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,6	15,6	0,2	0	1,3	6,2
МОРКОВЬ	26,3	19,5	0,3	0	1,3	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,9	7,9	0	7,7	0	68,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	273,5	273,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,9	5,4	19,6	138,6
КАРТОФЕЛЬ	180	117	2,2	0,5	18,5	87,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,7	1,1	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,3	5,5	1,9	126,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	74	12,8	2,6	0	91,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,8
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 ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			27,8	27,5	77,5	685,9
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	16,4	67,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	50	0,3	0,1	4,9	20,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			2,6	1,0	31,8	145,6
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		200	3,5	6,4	19,3	150,1
КАРТОФЕЛЬ	56,3	42,4	0,8	0,2	6,7	31,6
СВЕКЛА	106,4	79,9	1,2	0,1	6,8	32,6
МОРКОВЬ	26,4	20,4	0,3	0	1,4	6,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	38,4	30,5	0,2	0	0,5	4,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,1	30,5	0,5	0	1,4	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,2	30,5	0,4	0,1	2,5	12,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		1	5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,26	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200/6	0,1		6,1	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			10,1	11,5	36,0	288,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,8	57,8	221,6	1 635,5

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						
КАША ЯЧНЕВАЯ		205	5,2	6,9	28,3	196,2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	16,8	90,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,5	2,5	10,5	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/8	1,9	7,3	12,9	125,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			9,6	16,7	51,7	396,3
II Завтрак						
ФРУКТ		216	0,9	0,9	21,2	101,5
ЯБЛОКИ	245,4	216	0,9	0,9	21,2	101,5
ГРУША	0	0	0	0	0	0,0
			0,9	0,9	21,2	101,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,33	67,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		250	3,9	8,0	17,2	161,3
СВЕКЛА	64,5	60	0,8	0,1	4,3	20,4
КАРТОФЕЛЬ	40	26	0,5	0,1	4,1	19,4
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
МОРКОВЬ	20,1	15,6	0,2	0	1,1	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,6	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	260	260	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		150	27,7	21,1	48,2	493,1
ГОВЯДИНА Б/К	120	108	19,6	16,8	0	228,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,1	64,1	6,7	0,8	43,5	207,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖИ	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	1,16	1,16	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0	0,2	0	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,8
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,2	0,1	13,8	56,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	50	0,3	0,1	4,9	20,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0	0	3	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			35,8	29,7	107,2	843,8
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	5,6	8,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		30/20	2,3	0,8	27,8	127,8
повидло	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
			7,4	6,4	36,0	232,6
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		200	4,4	4,6	21,3	148,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	91,4	64	1,3	0,3	10,1	47,8
МОРКОВЬ	27,9	21,6	0,3	0	1,5	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/6	0,1		6,1	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			6,4	5,3	40,3	238,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,1	59,0	256,4	1 812,5

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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		4,4	4,3	23,2	149,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	66,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,7	9,6	74,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8		1,9	7,3	12,9	125,3
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			8,9	14,3	45,7	349,2
II Завтрак						
ФРУКТ	216		0,9	0,7	22,3	101,5
ГРУША	240	216	0,9	0,6	22,2	101,5
ЯБЛОКИ	0	0	0	0	0	0,0
			0,9	0,7	22,3	101,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,66	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		2,7	7,9	17,0	156,0
КАРТОФЕЛЬ	80	52	1	0,2	8,2	38,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,3	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	41,3	41,3	0,3	0	0,7	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	234,4	234,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,6	4,7	20,6	135,2
КАРТОФЕЛЬ	200	130	2,5	0,5	20,8	97,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		16,7	18,8	6,5	261,4

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	86,4	15,2	15,4	0	199,4
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	11	11	0,8	0,3	5,5	27,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,7	1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,1	35,4	76,0	732,4
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		160	4,5	5,0	6,2	82,3
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	6,2	82,3
РЯЖЕНКА 4 % ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			6,8	5,9	21,6	160,9
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		120	19,3	13,2	29,7	318,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,1	38,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200/6	0,1		6,1	24,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			20,9	13,8	46,1	395,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,6	70,1	211,7	1 739,7