



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 1

| 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      | 6,08              | 9,70         | 29,50        | 230,13                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                        | 25        | 24,75    | 1,68              | 0,24         | 17,77        | 79,95                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ         | 150       | 150      | 4,37              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                          | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      |           | 200      | 3,38              | 3,39         | 14,43        | 102,51                        |
| МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ         | 100       | 100      | 2,91              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                        | 2         | 2        | 0,47              | 0,29         | 0,19         | 5,61                          |
| САХАР ПЕСОК                          | 10        | 10       | 0,00              | 0,00         | 9,68         | 38,70                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     |           | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 5         | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
|                                      |           |          | <b>11,86</b>      | <b>17,40</b> | <b>58,46</b> | <b>439,42</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| ЯБЛОКО                               |           | 200      | 0,70              | 0,70         | 17,25        | 82,72                         |
| ЯБЛОКИ                               | 200       | 176      | 0,70              | 0,70         | 17,25        | 82,72                         |
|                                      |           |          | <b>0,70</b>       | <b>0,70</b>  | <b>17,25</b> | <b>82,72</b>                  |
| <b>Обед</b>                          |           |          |                   |              |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ        |           | 50       | 0,85              | 2,52         | 9,20         | 63,21                         |
| СВЕКЛА                               | 61,38     | 49,1     | 0,72              | 0,05         | 4,19         | 20,00                         |
| ЧЕРНОСЛИВ                            | 5,5       | 5,5      | 0,13              | 0,04         | 3,07         | 13,66                         |
| САХАР ПЕСОК                          | 2         | 2        | 0,00              | 0,00         | 1,94         | 7,74                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                   | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43         | 0,00         | 21,81                         |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ                       |           | 200      | 1,55              | 2,96         | 6,86         | 63,66                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                 | 50        | 40       | 0,70              | 0,04         | 1,82         | 10,86                         |
| КАРТОФЕЛЬ                            | 28        | 21       | 0,41              | 0,08         | 3,32         | 15,68                         |
| МОРКОВЬ                              | 16        | 12,8     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,35                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                   | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                 | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                  |           | 80       | 13,00             | 12,87        | 5,49         | 189,42                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                         | 74,7      | 67,3     | 12,14             | 10,45        | 0,00         | 142,31                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 9,6       | 9,6      | 0,71              | 0,06         | 4,68         | 22,05                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 12        | 10,1     | 0,14              | 0,02         | 0,81         | 4,02                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                         | 0,08      | 0,07     | 0,01              | 0,01         | 0,00         | 0,11                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 0,16      | 0,16     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                   | 2,4       | 2,4      | 0,00              | 2,33         | 0,00         | 20,93                         |

|                              |       |       |              |              |               |                 |
|------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  |       | 120   | 4,64         | 4,87         | 29,59         | 180,82          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 43,2  | 43,2  | 4,61         | 0,54         | 29,55         | 141,64          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,4   | 5,4   | 0,03         | 4,33         | 0,04          | 39,18           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,6   | 0,6   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ        |       | 200   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)           | 11    | 11    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13    | 13    | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 196   | 196   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |       | 20    | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20    | 20    | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |       | 20    | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20    | 20    | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                              |       |       | <b>22,94</b> | <b>23,60</b> | <b>81,86</b>  | <b>635,21</b>   |
| <b>Полдник</b>               |       |       |              |              |               |                 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ            |       | 120   | 2,19         | 5,87         | 3,29          | 75,29           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 1,5   | 1,31  | 0,16         | 0,15         | 0,01          | 2,00            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 72    | 72    | 2,03         | 2,23         | 3,28          | 41,90           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 3,6   | 3,6   | 0,00         | 3,49         | 0,00          | 31,39           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,3   | 0,3   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |       | 200   | 0,06         | 0,00         | 12,71         | 51,03           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,3   | 0,3   | 0,06         | 0,00         | 0,13          | 0,72            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 142,5 | 142,5 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13    | 13    | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |       | 15    | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15    | 15    | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |       |       | <b>3,44</b>  | <b>6,02</b>  | <b>23,25</b>  | <b>161,57</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |       |       | <b>38,94</b> | <b>47,72</b> | <b>180,82</b> | <b>1 318,92</b> |

**МЕНЮ****Сад 10,5 часов****ДЕНЬ 2**

| Наименование блюда            | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                               | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  |           | 200      | 6,46              | 9,98         | 25,25        | 217,78                        |
| ПШЕНО                         | 20        | 19,8     | 2,21              | 0,52         | 13,52        | 67,60                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                 | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ  | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                   | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ             | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ               |           | 200      | 3,11              | 3,29         | 15,05        | 103,26                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                 | 1,3       | 1,3      | 0,30              | 0,19         | 0,13         | 3,65                          |
| САХАР ПЕСОК                   | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ  | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                 | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| БАТОН                         |           | 30       | 2,25              | 0,87         | 15,42        | 78,60                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                | 30        | 30       | 2,25              | 0,87         | 15,42        | 78,60                         |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                |           | 15       | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
| СЫР                           | 15        | 14,4     | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
|                               |           |          | <b>15,13</b>      | <b>18,39</b> | <b>55,72</b> | <b>452,02</b>                 |
| <b>Обед</b>                   |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                 |           | 200      | 6,16              | 2,45         | 17,10        | 115,33                        |
| ГОРОХ                         | 24        | 23,9     | 5,34              | 0,37         | 11,16        | 69,32                         |
| КАРТОФЕЛЬ                     | 37,33     | 28       | 0,54              | 0,11         | 4,42         | 20,91                         |
| МОРКОВЬ                       | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                  | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ            | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                 | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ             | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ         |           | 130      | 15,00             | 22,70        | 11,92        | 311,94                        |
| СВИНИНА БЕСКОСТНАЯ            | 97,1      | 83,5     | 13,77             | 22,51        | 0,00         | 257,56                        |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                  | 13        | 10,9     | 0,15              | 0,02         | 0,86         | 4,34                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                  | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,02         | 0,00         | 0,30                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                 | 15,6      | 15,4     | 1,05              | 0,15         | 11,06        | 49,74                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ             | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ       |           | 50       | 1,93              | 4,34         | 5,29         | 68,36                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ  | 50        | 50       | 1,41              | 1,55         | 2,28         | 29,10                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ            | 2,8       | 2,8      | 0,00              | 2,72         | 0,00         | 24,41                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ         | 2,8       | 2,8      | 0,30              | 0,04         | 1,84         | 8,93                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                  | 9,9       | 8,3      | 0,12              | 0,02         | 0,66         | 3,30                          |
| МОРКОВЬ                       | 9,63      | 7,7      | 0,10              | 0,01         | 0,51         | 2,62                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ             | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА |           | 200      | 0,69              | 0,07         | 19,79        | 83,37                         |
| КУРАГА                        | 12        | 12       | 0,60              | 0,04         | 5,94         | 27,00                         |
| ЧЕРНОСЛИВ                     | 4         | 4        | 0,09              | 0,03         | 2,23         | 9,93                          |
| САХАР ПЕСОК                   | 12        | 12       | 0,00              | 0,00         | 11,62        | 46,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                 | 196       | 196      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |

|  |       |      |              |              |               |                 |
|--|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     |       | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20    | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  |       | 20   | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30    | 30   | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19           |
|  |       |      | <b>27,35</b> | <b>30,02</b> | <b>76,48</b>  | <b>687,19</b>   |
| <b>Полдник</b>                                     |       |      |              |              |               |                 |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ |       | 50   | 1,29         | 3,12         | 8,56          | 67,66           |
| КАРТОФЕЛЬ  | 57,07 | 42,8 | 0,83         | 0,16         | 6,77          | 31,97           |
| МОРКОВЬ  | 20    | 16   | 0,20         | 0,02         | 1,07          | 5,43            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                       | 3,6   | 3    | 0,04         | 0,01         | 0,24          | 1,19            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                                 | 3     | 3    | 0,00         | 2,91         | 0,00          | 26,16           |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                           | 11,6  | 7,5  | 0,22         | 0,02         | 0,48          | 2,91            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                  | 0,2   | 0,2  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ   | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК  | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                      | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ПРЯНИКИ  |       | 15   | 0,89         | 0,71         | 11,25         | 54,90           |
| ПРЯНИК   | 15    | 15   | 0,89         | 0,71         | 11,25         | 54,90           |
|  |       |      | <b>3,49</b>  | <b>3,98</b>  | <b>39,88</b>  | <b>209,57</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                              |       |      | <b>45,97</b> | <b>52,39</b> | <b>172,08</b> | <b>1 348,78</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 6,17              | 9,71         | 24,29        | 210,29                        |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ                | 20        | 19,8     | 1,92              | 0,25         | 12,56        | 60,11                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   |           | 200      | 2,94              | 3,10         | 15,60        | 102,84                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК             | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00         | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)               |           | 15       | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
| СЫР                          | 15        | 14,4     | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
|                              |           |          | <b>14,79</b>      | <b>17,36</b> | <b>54,38</b> | <b>436,01</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>            |           |          |                   |              |              |                               |
| СОК                          |           | 100      | 0,50              | 0,10         | 9,95         | 43,22                         |
| СОК                          | 100       | 100      | 0,50              | 0,10         | 10,10        | 43,00                         |
|                              |           |          | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>9,95</b>  | <b>43,22</b>                  |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ    |           | 200      | 1,90              | 3,10         | 14,69        | 97,38                         |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 74,8      | 56,1     | 1,09              | 0,21         | 8,87         | 41,90                         |
| МОРКОВЬ                      | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 8         | 6,7      | 0,09              | 0,01         | 0,53         | 2,67                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                | 6         | 5,9      | 0,40              | 0,06         | 4,24         | 19,06                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ              |           | 80       | 16,64             | 18,32        | 7,70         | 262,63                        |
| КУРА                         | 114,4     | 82,4     | 14,95             | 12,87        | 0,00         | 175,84                        |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 20,8      | 20,8     | 0,58              | 0,65         | 0,95         | 12,11                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 14,4      | 14,4     | 1,11              | 0,14         | 6,75         | 32,82                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 4,8       | 4,8      | 0,00              | 4,66         | 0,00         | 41,86                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАПУСТА ТУШЁНАЯ              |           | 150      | 3,49              | 7,32         | 11,94        | 129,68                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 180       | 144      | 2,51              | 0,14         | 6,57         | 39,11                         |
| МОРКОВЬ                      | 22,5      | 18       | 0,22              | 0,02         | 1,20         | 6,11                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 24        | 20,2     | 0,27              | 0,04         | 1,61         | 8,03                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,2       | 5,2      | 0,03              | 4,16         | 0,04         | 37,73                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 3         | 3        | 0,32              | 0,05         | 1,97         | 9,57                          |

|                       |      |      |              |              |              |               |
|-----------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА        | 3    | 3    | 0,14         | 0,00         | 0,55         | 2,97          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ    | 3    | 3    | 0,00         | 2,91         | 0,00         | 26,16         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 37,5 | 37,5 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ     | 0,5  | 0,5  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ |      | 200  | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)    | 12   | 12   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| САХАР ПЕСОК           | 13   | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 196  | 196  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        |      | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20   | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           |      | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           | 20   | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
|                       |      |      | <b>24,93</b> | <b>29,12</b> | <b>65,05</b> | <b>627,79</b> |

### Полдник

|                                       |       |      |              |              |               |                 |
|---------------------------------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                         |       | 80   | 11,87        | 12,31        | 7,36          | 187,66          |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ               | 56,5  | 50   | 9,94         | 3,15         | 0,00          | 67,90           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                          | 0,1   | 0,09 | 0,01         | 0,01         | 0,00          | 0,14            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                    | 2,7   | 2,7  | 0,00         | 2,62         | 0,00          | 23,54           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 6,7   | 6,7  | 0,03         | 5,36         | 0,05          | 48,62           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ          | 33,3  | 33,3 | 0,94         | 1,04         | 1,52          | 19,38           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ                 | 8,8   | 8,8  | 0,95         | 0,13         | 5,79          | 28,08           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                     | 0,3   | 0,3  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ |       | 50   | 1,03         | 3,08         | 6,46          | 57,73           |
| КАРТОФЕЛЬ                             | 39,33 | 29,5 | 0,57         | 0,12         | 4,67          | 22,04           |
| МОРКОВЬ                               | 20    | 16   | 0,20         | 0,02         | 1,07          | 5,43            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 3,6   | 3    | 0,04         | 0,01         | 0,24          | 1,19            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                    | 3     | 3    | 0,00         | 2,91         | 0,00          | 26,16           |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ              | 11,6  | 7,5  | 0,22         | 0,02         | 0,48          | 2,91            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                     | 0,2   | 0,2  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                            | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                           | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                                       |       |      | <b>14,21</b> | <b>15,54</b> | <b>33,89</b>  | <b>332,40</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |       |      | <b>54,43</b> | <b>62,12</b> | <b>163,27</b> | <b>1 439,42</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 8,12              | 10,43        | 28,57        | 241,00                        |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ                | 30,7      | 30,4     | 3,72              | 0,97         | 16,84        | 90,82                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 150       | 150      | 4,37              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                    | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                |           | 200      | 3,11              | 3,29         | 15,05        | 103,26                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                  | 1,3       | 1,3      | 0,30              | 0,19         | 0,13         | 3,65                          |
| САХАР ПЕСОК                    | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ПОВИДЛО                        |           | 15       | 0,06              | 0,00         | 9,60         | 38,64                         |
| ПОВИДЛО                        | 15        | 15       | 0,06              | 0,00         | 9,60         | 38,64                         |
|                                |           |          | <b>13,66</b>      | <b>14,02</b> | <b>67,71</b> | <b>453,40</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>              |           |          |                   |              |              |                               |
| ГРУША                          |           | 200      | 0,72              | 0,54         | 18,54        | 84,60                         |
| ГРУША                          | 200       | 180      | 0,72              | 0,54         | 18,54        | 84,60                         |
|                                |           |          | <b>0,72</b>       | <b>0,54</b>  | <b>18,54</b> | <b>84,60</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ     |           | 200      | 2,21              | 3,12         | 14,68        | 99,38                         |
| КАРТОФЕЛЬ                      | 74,8      | 56,1     | 1,09              | 0,21         | 8,87         | 41,90                         |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                | 24        | 24       | 0,18              | 0,02         | 0,40         | 3,03                          |
| МОРКОВЬ                        | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 8         | 6,7      | 0,09              | 0,01         | 0,53         | 2,67                          |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                 | 6         | 5,9      | 0,53              | 0,06         | 3,83         | 18,03                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ           | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         |           | 100      | 17,95             | 7,54         | 4,32         | 182,88                        |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                 | 105,3     | 97,9     | 16,99             | 3,51         | 0,00         | 120,60                        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 3         | 3        | 0,02              | 2,41         | 0,02         | 21,77                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 12,6      | 10,6     | 0,15              | 0,02         | 0,84         | 4,22                          |
| МОРКОВЬ                        | 21,13     | 16,9     | 0,21              | 0,02         | 1,13         | 5,74                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ          | 3         | 3        | 0,32              | 0,05         | 1,97         | 9,57                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ           | 10,5      | 10,5     | 0,26              | 1,53         | 0,36         | 20,98                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 35        | 35       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    |           | 120      | 4,64              | 4,87         | 29,59        | 180,82                        |

|                              |      |      |              |              |              |               |
|------------------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 43,2 | 43,2 | 4,61         | 0,54         | 29,55        | 141,64        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,4  | 5,4  | 0,03         | 4,33         | 0,04         | 39,18         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,6  | 0,6  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| КИСЕЛЬ "КИСЕЛЕК"             |      | 200  | 0,00         | 0,00         | 19,30        | 77,21         |
| КИСЕЛЬ                       | 25   | 25   | 0,00         | 0,00         | 19,30        | 77,21         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 200  | 200  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |      | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20   | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |      | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20   | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
|                              |      |      | <b>27,70</b> | <b>15,91</b> | <b>86,03</b> | <b>628,08</b> |

### Полдник

|   |       |      |              |              |               |                 |
|---|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ |       | 50   | 1,07         | 3,10         | 7,46          | 62,52           |
| МОРКОВЬ                                 | 14,75 | 11,8 | 0,15         | 0,01         | 0,79          | 4,01            |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 54    | 40,5 | 0,79         | 0,16         | 6,40          | 30,25           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                         | 16,7  | 16,7 | 0,13         | 0,02         | 0,27          | 2,10            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                      | 3     | 3    | 0,00         | 2,91         | 0,00          | 26,16           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                              | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                             | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ВАФЛИ                                   |       | 15   | 0,42         | 0,50         | 11,60         | 53,10           |
| ВАФЛИ                                   | 15    | 15   | 0,42         | 0,50         | 11,60         | 53,10           |
|   |       |      | <b>2,80</b>  | <b>3,75</b>  | <b>39,13</b>  | <b>202,63</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |       |      | <b>44,88</b> | <b>34,22</b> | <b>211,41</b> | <b>1 368,71</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 6,46              | 9,71         | 24,77        | 213,37                        |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ                | 20        | 19,8     | 2,21              | 0,25         | 13,04        | 63,19                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                    | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     |           | 200      | 3,01              | 3,10         | 15,28        | 101,87                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 2         | 2        | 0,20              | 0,00         | 1,04         | 4,97                          |
| САХАР ПЕСОК                    | 10        | 10       | 0,00              | 0,00         | 9,68         | 38,70                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               |           | 5        | 0,05              | 4,15         | 0,05         | 37,50                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 5         | 5        | 0,03              | 4,13         | 0,04         | 37,40                         |
|                                |           |          | <b>11,89</b>      | <b>17,26</b> | <b>54,59</b> | <b>423,24</b>                 |
| <b>Обед</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ  |           | 200      | 2,32              | 4,26         | 15,90        | 111,44                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАРТОФЕЛЬ                      | 65,33     | 49       | 0,95              | 0,19         | 7,75         | 36,60                         |
| МОРКОВЬ                        | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАКАРОНЫ                       | 10        | 10       | 1,09              | 0,16         | 6,63         | 32,30                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 4         | 4        | 0,00              | 3,88         | 0,00         | 34,88                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ФОРМОВЫЕ ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ       |           | 120      | 16,34             | 19,22        | 7,40         | 268,92                        |
| ФИЛЕ БЕДРА ИНДЕЙКИ             | 73,2      | 73,2     | 13,84             | 15,62        | 0,00         | 195,97                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ           | 103,2     | 82,5     | 1,45              | 0,08         | 3,76         | 22,41                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 8,4       | 7        | 0,10              | 0,01         | 0,55         | 2,78                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                  | 4,2       | 4,2      | 0,28              | 0,04         | 3,02         | 13,57                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 3,6       | 3,6      | 0,02              | 2,88         | 0,03         | 26,12                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                   | 6         | 5,3      | 0,65              | 0,59         | 0,04         | 8,07                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ        |           | 50       | 1,93              | 4,34         | 5,29         | 68,36                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 50        | 50       | 1,41              | 1,55         | 2,28         | 29,10                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 2,8       | 2,8      | 0,00              | 2,72         | 0,00         | 24,41                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ          | 2,8       | 2,8      | 0,30              | 0,04         | 1,84         | 8,93                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 9,9       | 8,3      | 0,12              | 0,02         | 0,66         | 3,30                          |
| МОРКОВЬ                        | 9,63      | 7,7      | 0,10              | 0,01         | 0,51         | 2,62                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА   |           | 200      | 0,36              | 0,10         | 24,73        | 102,62                        |
| ЧЕРНОСЛИВ                      | 12        | 12       | 0,27              | 0,08         | 6,69         | 29,80                         |

|                                    |      |            |              |              |               |                 |
|------------------------------------|------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ИЗЮМ                               | 4    | 4          | 0,09         | 0,02         | 2,55          | 10,90           |
| САХАР ПЕСОК                        | 16   | 16         | 0,00         | 0,00         | 15,49         | 61,92           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 210  | 210        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>              |      | <b>20</b>  | <b>1,58</b>  | <b>0,20</b>  | <b>9,66</b>   | <b>47,00</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20   | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                 |      | <b>20</b>  | <b>1,32</b>  | <b>0,18</b>  | <b>8,48</b>   | <b>40,79</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20   | 20         | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                                    |      |            | <b>23,85</b> | <b>28,30</b> | <b>71,46</b>  | <b>639,13</b>   |
| <b>Полдник</b>                     |      |            |              |              |               |                 |
| <b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ</b> |      | <b>120</b> | <b>8,66</b>  | <b>9,61</b>  | <b>28,50</b>  | <b>236,32</b>   |
| МАКАРОНЫ                           | 42,9 | 42,9       | 4,66         | 0,67         | 28,46         | 138,57          |
| СЫР                                | 18   | 17,3       | 3,98         | 5,10         | 0,00          | 62,93           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ         | 4,8  | 4,8        | 0,02         | 3,84         | 0,04          | 34,82           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                  | 0,6  | 0,6        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>               |      | <b>200</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,82</b>  | <b>51,76</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                         | 0,6  | 0,6        | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                        | 13   | 13         | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 190  | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>              |      | <b>15</b>  | <b>1,19</b>  | <b>0,15</b>  | <b>7,25</b>   | <b>35,25</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 15   | 15         | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                                    |      |            | <b>9,97</b>  | <b>9,76</b>  | <b>48,57</b>  | <b>323,33</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |      |            | <b>45,71</b> | <b>55,32</b> | <b>174,62</b> | <b>1 385,70</b> |

**МЕНЮ****Сад 10,5 часов****ДЕНЬ 6**

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 6,46              | 9,98         | 25,25        | 217,78                        |
| ПШЕНО                        | 20        | 19,8     | 2,21              | 0,52         | 13,52        | 67,60                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК             |           | 200      | 0,13              | 0,00         | 11,04        | 44,64                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК             | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00         | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190       | 190      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)               |           | 15       | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
| СЫР                          | 15        | 14,4     | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
|                              |           |          | <b>12,27</b>      | <b>14,53</b> | <b>50,78</b> | <b>385,30</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>            |           |          |                   |              |              |                               |
| БАНАН                        |           | 200      | 2,10              | 0,70         | 29,40        | 134,40                        |
| БАНАН                        | 200       | 140      | 2,10              | 0,70         | 29,40        | 134,40                        |
|                              |           |          | <b>2,10</b>       | <b>0,70</b>  | <b>29,40</b> | <b>134,40</b>                 |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ      |           | 200      | 1,77              | 3,03         | 9,05         | 73,52                         |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 56        | 42       | 0,81              | 0,16         | 6,64         | 31,37                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 20        | 16       | 0,28              | 0,02         | 0,73         | 4,35                          |
| МОРКОВЬ                      | 12,25     | 9,8      | 0,13              | 0,01         | 0,66         | 3,33                          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ     | 20        | 13       | 0,39              | 0,03         | 0,82         | 5,04                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРЫ           |           | 100      | 14,69             | 15,83        | 3,77         | 216,53                        |
| КУРА                         | 107,3     | 77,2     | 14,01             | 12,06        | 0,00         | 164,74                        |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА               | 2,5       | 2,5      | 0,12              | 0,00         | 0,47         | 2,47                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 3,8       | 3,8      | 0,00              | 3,69         | 0,00         | 33,14                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 3,8       | 3,8      | 0,41              | 0,06         | 2,50         | 12,13                         |
| МОРКОВЬ                      | 8,75      | 7        | 0,09              | 0,01         | 0,47         | 2,38                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 5         | 4,2      | 0,06              | 0,01         | 0,33         | 1,67                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ              |           | 120      | 2,84              | 3,78         | 29,82        | 164,53                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                | 42        | 41,5     | 2,82              | 0,41         | 29,79        | 134,05                        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,2       | 4,2      | 0,02              | 3,37         | 0,03         | 30,48                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 88,2      | 88,2     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |

|                       |     |     |              |              |              |               |
|-----------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ |     | 200 | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)    | 12  | 12  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| САХАР ПЕСОК           | 13  | 13  | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 196 | 196 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        |     | 20  | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20  | 20  | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           |     | 20  | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           | 20  | 20  | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
|                       |     |     | <b>22,20</b> | <b>23,02</b> | <b>73,36</b> | <b>592,68</b> |

### Полдник

|                              |       |      |              |              |               |                 |
|------------------------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ            |       | 120  | 2,19         | 5,87         | 3,29          | 75,29           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 1,5   | 1,31 | 0,16         | 0,15         | 0,01          | 2,00            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 72    | 72   | 2,03         | 2,23         | 3,28          | 41,90           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 3,6   | 3,6  | 0,00         | 3,49         | 0,00          | 31,39           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,3   | 0,3  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ    |       | 30   | 0,43         | 1,51         | 4,76          | 34,68           |
| МОРКОВЬ                      | 35,13 | 28,1 | 0,36         | 0,03         | 1,88          | 9,54            |
| ИЗЮМ                         | 3     | 3    | 0,07         | 0,02         | 1,91          | 8,18            |
| САХАР ПЕСОК                  | 1     | 1    | 0,00         | 0,00         | 0,97          | 3,87            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 1,5   | 1,5  | 0,00         | 1,46         | 0,00          | 13,09           |
|                              |       |      | <b>3,93</b>  | <b>7,53</b>  | <b>28,12</b>  | <b>196,98</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |       |      | <b>40,50</b> | <b>45,78</b> | <b>181,66</b> | <b>1 309,36</b> |



# МЕНЮ

## Сад 10,5 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ                      | 200       |          | 6,25              | 9,65         | 25,43        | 214,01                        |
| КРУПА МАННАЯ                            | 20        | 20       | 2,00              | 0,19         | 13,70        | 63,83                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                             | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         | 200       |          | 3,11              | 3,29         | 15,05        | 103,26                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                           | 1,3       | 1,3      | 0,30              | 0,19         | 0,13         | 3,65                          |
| САХАР ПЕСОК                             | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ПОВИДЛО                                 | 15        |          | 0,06              | 0,00         | 9,60         | 38,64                         |
| ПОВИДЛО                                 | 15        | 15       | 0,06              | 0,00         | 9,60         | 38,64                         |
| БАТОН                                   | 30        |          | 2,18              | 0,84         | 14,96        | 76,24                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                          | 30        | 30       | 2,18              | 0,84         | 14,96        | 76,24                         |
|   |           |          | <b>11,60</b>      | <b>13,78</b> | <b>65,04</b> | <b>432,15</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                       |           |          |                   |              |              |                               |
| ЯБЛОКО                                  | 200       |          | 0,70              | 0,70         | 17,25        | 82,72                         |
| ЯБЛОКИ                                  | 200       | 176      | 0,70              | 0,70         | 17,25        | 82,72                         |
|   |           |          | <b>0,70</b>       | <b>0,70</b>  | <b>17,25</b> | <b>82,72</b>                  |
| <b>Обед</b>                             |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП ОВСЯНЫЙ СО СМЕТАНОЙ                 | 200       |          | 2,11              | 3,39         | 13,07        | 94,18                         |
| ГЕРКУЛЕС                                | 6         | 6        | 0,72              | 0,36         | 3,60         | 20,49                         |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 65,33     | 49       | 0,95              | 0,19         | 7,75         | 36,60                         |
| МОРКОВЬ                                 | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                      | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ | 120       |          | 10,80             | 11,24        | 16,76        | 211,80                        |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 126,93    | 95,2     | 1,84              | 0,37         | 15,05        | 71,10                         |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 49,8      | 44,8     | 8,08              | 6,95         | 0,00         | 94,73                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 7,2       | 6,1      | 0,09              | 0,01         | 0,49         | 2,43                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 26,4      | 26,4     | 0,75              | 0,81         | 1,20         | 15,36                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                            | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,02         | 0,00         | 0,30                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                      | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 1,16         | 0,00         | 10,47                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 2,4       | 2,4      | 0,01              | 1,92         | 0,02         | 17,41                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,9       | 0,9      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        | 50        |          | 0,68              | 1,51         | 5,10         | 36,86                         |

|                            |     |     |              |              |              |               |
|----------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ              | 45  | 45  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ      | 4,3 | 4,3 | 0,47         | 0,06         | 2,83         | 13,73         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,8 | 1,8 | 0,01         | 1,45         | 0,01         | 13,06         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА             | 4,3 | 4,3 | 0,20         | 0,00         | 0,80         | 4,26          |
| САХАР ПЕСОК                | 1,5 | 1,5 | 0,00         | 0,00         | 1,46         | 5,81          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ          | 0,1 | 0,1 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА            |     | 200 | 0,27         | 0,06         | 23,15        | 94,63         |
| ИЗЮМ                       | 12  | 12  | 0,27         | 0,06         | 7,66         | 32,71         |
| САХАР ПЕСОК                | 16  | 16  | 0,00         | 0,00         | 15,49        | 61,92         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ              | 196 | 196 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             |     | 20  | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 20  | 20  | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                |     | 20  | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 20  | 20  | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
|                            |     |     | <b>16,76</b> | <b>16,58</b> | <b>76,22</b> | <b>525,26</b> |

### Полдник

|                              |       |      |              |              |               |                 |
|------------------------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ        |       | 80   | 13,31        | 4,68         | 3,73          | 110,15          |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ      | 69,27 | 61,3 | 12,19        | 3,86         | 0,00          | 83,25           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ | 24    | 24   | 0,68         | 0,75         | 1,10          | 13,97           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4     | 4    | 0,43         | 0,06         | 2,63          | 12,77           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,1   | 0,1  | 0,01         | 0,01         | 0,00          | 0,16            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4   | 0,4  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ           |       | 120  | 2,35         | 3,35         | 19,00         | 115,75          |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 160   | 120  | 2,33         | 0,47         | 18,97         | 89,63           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3,6   | 3,6  | 0,02         | 2,88         | 0,03          | 26,12           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5   | 0,5  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |       |      | <b>16,97</b> | <b>8,18</b>  | <b>42,80</b>  | <b>312,91</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |       |      | <b>46,03</b> | <b>39,24</b> | <b>201,31</b> | <b>1 353,04</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда                    | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                       | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                        |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ          |           | 200      | 5,57              | 4,85         | 25,89        | 170,60                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                         | 20        | 19,8     | 1,35              | 0,19         | 14,21        | 63,95                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ          | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                           | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 0         | 0        | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                     | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            |           | 200      | 2,94              | 3,10         | 15,60        | 102,84                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00         | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                           | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ          | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        |           | 15       | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
| СЫР                                   | 15        | 14,4     | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
|                                       |           |          | <b>14,19</b>      | <b>12,50</b> | <b>55,98</b> | <b>396,32</b>                 |
| <b>Обед</b>                           |           |          |                   |              |              |                               |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ |           | 50       | 1,03              | 3,08         | 6,46         | 57,73                         |
| КАРТОФЕЛЬ                             | 39,33     | 29,5     | 0,57              | 0,12         | 4,67         | 22,04                         |
| МОРКОВЬ                               | 20        | 16       | 0,20              | 0,02         | 1,07         | 5,43                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 3,6       | 3        | 0,04              | 0,01         | 0,24         | 1,19                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                    | 3         | 3        | 0,00              | 2,91         | 0,00         | 26,16                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ               | 11,6      | 7,5      | 0,22              | 0,02         | 0,48         | 2,91                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                     | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ          |           | 200      | 6,95              | 7,16         | 15,98        | 159,32                        |
| КУРА                                  | 34,6      | 25       | 4,54              | 3,91         | 0,00         | 53,35                         |
| КАРТОФЕЛЬ                             | 74,8      | 56,1     | 1,09              | 0,21         | 8,87         | 41,90                         |
| МОРКОВЬ                               | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                    | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ПШЕНО                                 | 8         | 7,9      | 0,88              | 0,20         | 5,39         | 26,98                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                  | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                     | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| БИГУС С МЯСОМ                         |           | 180      | 16,11             | 18,94        | 10,84        | 279,95                        |
| ФИЛЕ БЕДРА ИНДЕЙКИ                    | 71,1      | 71,1     | 13,44             | 15,17        | 0,00         | 190,35                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                  | 156       | 124,8    | 2,18              | 0,12         | 5,69         | 33,89                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 4,5       | 4,5      | 0,02              | 3,60         | 0,04         | 32,65                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                        | 2,7       | 2,7      | 0,13              | 0,00         | 0,49         | 2,67                          |
| МОРКОВЬ                               | 9,88      | 7,9      | 0,10              | 0,01         | 0,53         | 2,69                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 4,5       | 3,8      | 0,05              | 0,01         | 0,30         | 1,51                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ                 | 1,8       | 1,8      | 0,19              | 0,03         | 1,18         | 5,74                          |

|                       |     |     |              |              |              |               |
|-----------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| САХАР ПЕСОК           | 2,7 | 2,7 | 0,00         | 0,00         | 2,61         | 10,45         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ |     | 200 | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)    | 12  | 12  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| САХАР ПЕСОК           | 13  | 13  | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 196 | 196 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        |     | 20  | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20  | 20  | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           |     | 20  | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           | 20  | 20  | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
|                       |     |     | <b>26,99</b> | <b>29,56</b> | <b>64,00</b> | <b>635,10</b> |

### Полдник

|                              |      |      |              |              |               |                 |
|------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ          |      | 120  | 15,05        | 10,54        | 17,02         | 223,22          |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ         | 84   | 84   | 13,04        | 7,33         | 2,44          | 127,92          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,2  | 0,2  | 0,03         | 0,02         | 0,00          | 0,30            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40,8 | 40,8 | 1,14         | 1,27         | 1,86          | 23,75           |
| КРУПА МАННАЯ                 | 8,4  | 8,4  | 0,84         | 0,08         | 5,75          | 26,81           |
| САХАР ПЕСОК                  | 7,2  | 7,2  | 0,00         | 0,00         | 6,97          | 27,87           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 1,9  | 1,9  | 0,00         | 1,84         | 0,00          | 16,57           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |      | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6  | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13   | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190  | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ПОВИДЛО                      |      | 15   | 0,06         | 0,00         | 9,60          | 38,64           |
| ПОВИДЛО                      | 15   | 15   | 0,06         | 0,00         | 9,60          | 38,64           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |      | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15   | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |      |      | <b>16,42</b> | <b>10,69</b> | <b>46,69</b>  | <b>348,87</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |      |      | <b>57,60</b> | <b>52,75</b> | <b>166,67</b> | <b>1 380,29</b> |



# МЕНЮ

## Сад 10,5 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 8,27              | 10,48        | 29,28        | 244,82                        |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ                | 32        | 31,68    | 3,87              | 1,02         | 17,55        | 94,64                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 150       | 150      | 4,37              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                    | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     |           | 200      | 3,01              | 3,10         | 15,28        | 101,87                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 2         | 2        | 0,20              | 0,00         | 1,04         | 4,97                          |
| САХАР ПЕСОК                    | 10        | 10       | 0,00              | 0,00         | 9,68         | 38,70                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ДЖЕМ                           |           | 20       | 0,12              | 0,02         | 14,14        | 55,10                         |
| ДЖЕМ                           | 20        | 20       | 0,12              | 0,02         | 14,14        | 55,10                         |
| БАТОН                          |           | 30       | 2,18              | 0,84         | 14,96        | 76,24                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                 | 30        | 30       | 2,18              | 0,84         | 14,96        | 76,24                         |
|                                |           |          | <b>13,58</b>      | <b>14,44</b> | <b>73,66</b> | <b>478,03</b>                 |
| <b>Обед</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ  |           | 200      | 2,32              | 4,26         | 15,90        | 111,44                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАРТОФЕЛЬ                      | 65,33     | 49       | 0,95              | 0,19         | 7,75         | 36,60                         |
| МОРКОВЬ                        | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАКАРОНЫ                       | 10        | 10       | 1,09              | 0,16         | 6,63         | 32,30                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 4         | 4        | 0,00              | 3,88         | 0,00         | 34,88                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ       |           | 80       | 12,41             | 10,06        | 5,25         | 161,08                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                   | 71,2      | 64,1     | 11,56             | 9,95         | 0,00         | 135,55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 11,2      | 11,2     | 0,85              | 0,11         | 5,25         | 25,53                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 15,2      | 15,2     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАПУСТА ТУШЁНАЯ                |           | 150      | 5,08              | 7,30         | 24,06        | 184,10                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ           | 180       | 144      | 2,51              | 0,14         | 6,57         | 39,11                         |
| МОРКОВЬ СУШЕНАЯ                | 24        | 24       | 1,81              | 0,00         | 13,32        | 60,53                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 24        | 20,2     | 0,27              | 0,04         | 1,61         | 8,03                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 5,2       | 5,2      | 0,03              | 4,16         | 0,04         | 37,73                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ          | 3         | 3        | 0,32              | 0,05         | 1,97         | 9,57                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                 | 3         | 3        | 0,14              | 0,00         | 0,55         | 2,97                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 3         | 3        | 0,00              | 2,91         | 0,00         | 26,16                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 37,5      | 37,5     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ОТВАР ШИПОВНИКА                |           | 200      | 0,52              | 0,21         | 15,24        | 75,04                         |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                 | 16        | 16       | 0,52              | 0,21         | 7,50         | 44,08                         |

|   |        |      |              |              |               |                 |
|---|--------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| САХАР ПЕСОК                             | 8      | 8    | 0,00         | 0,00         | 7,74          | 30,96           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 200    | 200  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          |        | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20     | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |        | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20     | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|   |        |      | <b>23,23</b> | <b>22,21</b> | <b>78,59</b>  | <b>619,45</b>   |
| <b>Полдник</b>                          |        |      |              |              |               |                 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ |        | 120  | 14,49        | 9,83         | 16,50         | 212,50          |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ                 | 66,2   | 58,6 | 11,65        | 3,70         | 0,00          | 79,58           |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 106,67 | 80   | 1,55         | 0,31         | 12,65         | 59,75           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ                   | 3,6    | 3,6  | 0,39         | 0,05         | 2,37          | 11,48           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 6      | 6    | 0,03         | 4,80         | 0,05          | 43,53           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 31,2   | 31,2 | 0,87         | 0,97         | 1,43          | 18,16           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,2    | 0,2  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           |        | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                              | 0,6    | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                             | 13     | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 190    | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          |        | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 15     | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|   |        |      | <b>15,80</b> | <b>9,98</b>  | <b>36,57</b>  | <b>299,51</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |        |      | <b>52,61</b> | <b>46,63</b> | <b>188,82</b> | <b>1 396,99</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 6,66              | 9,77         | 27,43        | 225,33                        |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ                | 25        | 24,75    | 2,41              | 0,31         | 15,70        | 75,15                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ              |           | 200      | 3,28              | 3,39         | 14,43        | 102,51                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                | 2         | 2        | 0,47              | 0,29         | 0,19         | 5,61                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10        | 10       | 0,00              | 0,00         | 9,68         | 38,70                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)             |           | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
|                              |           |          | <b>12,34</b>      | <b>17,47</b> | <b>56,39</b> | <b>434,62</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>            |           |          |                   |              |              |                               |
| СОК                          |           | 100      | 0,50              | 0,10         | 9,90         | 43,00                         |
| СОК                          | 100       | 100      | 0,50              | 0,10         | 10,10        | 43,00                         |
|                              |           |          | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>9,90</b>  | <b>43,00</b>                  |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ          |           | 200      | 4,63              | 6,59         | 9,59         | 119,26                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 18        | 14,4     | 0,25              | 0,01         | 0,66         | 3,91                          |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 62        | 46,5     | 0,90              | 0,18         | 7,35         | 34,74                         |
| МОРКОВЬ                      | 11,75     | 9,4      | 0,12              | 0,01         | 0,63         | 3,19                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 10,8      | 9        | 0,13              | 0,02         | 0,72         | 3,58                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3,6       | 3,6      | 0,02              | 2,88         | 0,03         | 26,12                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 150       | 150      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ГОВЯДИНА Б/К                 | 18,7      | 16,9     | 3,05              | 2,62         | 0,00         | 35,73                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ       |           | 100      | 17,95             | 7,54         | 4,32         | 182,88                        |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ               | 105,3     | 97,9     | 16,99             | 3,51         | 0,00         | 120,60                        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3         | 3        | 0,02              | 2,41         | 0,02         | 21,77                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 12,6      | 10,6     | 0,15              | 0,02         | 0,84         | 4,22                          |
| МОРКОВЬ                      | 21,13     | 16,9     | 0,21              | 0,02         | 1,13         | 5,74                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 3         | 3        | 0,32              | 0,05         | 1,97         | 9,57                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 10,5      | 10,5     | 0,26              | 1,53         | 0,36         | 20,98                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 35        | 35       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ              |           | 120      | 2,84              | 3,78         | 29,82        | 164,53                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                | 42        | 41,5     | 2,82              | 0,41         | 29,79        | 134,05                        |

|                              |      |      |              |              |               |                 |
|------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,2  | 4,2  | 0,02         | 3,37         | 0,03          | 30,48           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 88,2 | 88,2 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА |      | 200  | 0,36         | 0,10         | 24,73         | 102,62          |
| ЧЕРНОСЛИВ                    | 12   | 12   | 0,27         | 0,08         | 6,69          | 29,80           |
| ИЗЮМ                         | 4    | 4    | 0,09         | 0,02         | 2,55          | 10,90           |
| САХАР ПЕСОК                  | 16   | 16   | 0,00         | 0,00         | 15,49         | 61,92           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 210  | 210  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |      | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20   | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |      | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20   | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                              |      |      | <b>28,68</b> | <b>18,39</b> | <b>86,60</b>  | <b>657,08</b>   |
| <b>Полдник</b>               |      |      |              |              |               |                 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ   |      | 100  | 6,11         | 8,49         | 34,29         | 238,51          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 44   | 44   | 4,73         | 0,64         | 28,94         | 140,42          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 22   | 22   | 0,62         | 0,68         | 1,00          | 12,80           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,3  | 0,26 | 0,03         | 0,03         | 0,00          | 0,40            |
| САХАР ПЕСОК                  | 3    | 3    | 0,00         | 0,00         | 2,90          | 11,61           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 4    | 4    | 0,00         | 3,88         | 0,00          | 34,88           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4    | 4    | 0,02         | 3,20         | 0,03          | 29,02           |
| ДРОЖЖИ                       | 1,5  | 1,5  | 0,18         | 0,03         | 0,03          | 1,13            |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 38   | 30,4 | 0,53         | 0,03         | 1,39          | 8,25            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5  | 0,5  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |      | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6  | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13   | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190  | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
|                              |      |      | <b>6,23</b>  | <b>8,49</b>  | <b>47,11</b>  | <b>290,27</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |      |      | <b>47,75</b> | <b>44,45</b> | <b>200,00</b> | <b>1 424,97</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 11

| Наименование блюда             | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 7,97              | 10,43        | 28,57        | 241,00                        |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ                | 30,7      | 30,4     | 3,72              | 0,97         | 16,84        | 90,82                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                    | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               |           | 200      | 0,13              | 0,00         | 11,04        | 44,64                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00         | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                    | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 190       | 190      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| БАТОН                          |           | 30       | 2,18              | 0,84         | 14,96        | 76,24                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                 | 30        | 30       | 2,18              | 0,84         | 14,96        | 76,24                         |
| ПОВИДЛО                        |           | 15       | 0,06              | 0,00         | 9,60         | 38,64                         |
| ПОВИДЛО                        | 15        | 15       | 0,06              | 0,00         | 9,60         | 38,64                         |
|                                |           |          | <b>10,34</b>      | <b>11,27</b> | <b>64,17</b> | <b>400,52</b>                 |
| <b>Обед</b>                    |           |          |                   |              |              |                               |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ         |           | 200      | 2,16              | 3,04         | 9,67         | 77,95                         |
| СВЕКЛА                         | 28,13     | 22,5     | 0,33              | 0,02         | 1,92         | 9,17                          |
| КАРТОФЕЛЬ                      | 32,4      | 24,3     | 0,48              | 0,10         | 3,84         | 18,15                         |
| МОРКОВЬ                        | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| ФАСОЛЬ                         | 4         | 4        | 0,81              | 0,08         | 1,82         | 11,56                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                 | 2         | 2        | 0,10              | 0,00         | 0,37         | 1,98                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ           | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ          |           | 120      | 18,10             | 19,32        | 11,00        | 290,33                        |
| ФИЛЕ БЕДРА ИНДЕЙКИ             | 89,7      | 89,7     | 16,97             | 19,14        | 0,00         | 240,14                        |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 12        | 10,1     | 0,14              | 0,02         | 0,81         | 4,02                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                   | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,02         | 0,00         | 0,30                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                  | 14,4      | 14,2     | 0,96              | 0,14         | 10,19        | 45,87                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ        |           | 50       | 1,93              | 4,34         | 5,29         | 68,36                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ   | 50        | 50       | 1,41              | 1,55         | 2,28         | 29,10                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 2,8       | 2,8      | 0,00              | 2,72         | 0,00         | 24,41                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ          | 2,8       | 2,8      | 0,30              | 0,04         | 1,84         | 8,93                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 9,9       | 8,3      | 0,12              | 0,02         | 0,66         | 3,30                          |
| МОРКОВЬ                        | 9,63      | 7,7      | 0,10              | 0,01         | 0,51         | 2,62                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               |           | 200      | 0,76              | 0,05         | 19,04        | 80,20                         |
| КУРАГА                         | 15        | 15       | 0,76              | 0,05         | 7,42         | 33,76                         |

|                                   |       |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------------|-------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| САХАР ПЕСОК                       | 12    | 12         | 0,00         | 0,00         | 11,62         | 46,44           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 196   | 196        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>             |       | <b>20</b>  | <b>1,58</b>  | <b>0,20</b>  | <b>9,66</b>   | <b>47,00</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20    | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                |       | <b>20</b>  | <b>1,32</b>  | <b>0,18</b>  | <b>8,48</b>   | <b>40,79</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20    | 20         | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                                   |       |            | <b>25,85</b> | <b>27,13</b> | <b>63,14</b>  | <b>604,63</b>   |
| <b>Полдник</b>                    |       |            |              |              |               |                 |
| <b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>              |       | <b>80</b>  | <b>11,87</b> | <b>12,31</b> | <b>7,36</b>   | <b>187,68</b>   |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ           | 56,5  | 50         | 9,94         | 3,15         | 0,00          | 67,90           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                      | 0,1   | 0,1        | 0,01         | 0,01         | 0,00          | 0,16            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                | 2,7   | 2,7        | 0,00         | 2,62         | 0,00          | 23,54           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ        | 6,7   | 6,7        | 0,03         | 5,36         | 0,05          | 48,62           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 33,3  | 33,3       | 0,94         | 1,04         | 1,52          | 19,38           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ             | 8,8   | 8,8        | 0,95         | 0,13         | 5,79          | 28,08           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,3   | 0,3        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ</b> |       | <b>50</b>  | <b>0,94</b>  | <b>4,14</b>  | <b>8,56</b>   | <b>76,14</b>    |
| МОРКОВЬ                           | 68,38 | 54,7       | 0,69         | 0,05         | 3,66          | 18,58           |
| КУРАГА                            | 5     | 5          | 0,25         | 0,02         | 2,47          | 11,25           |
| САХАР ПЕСОК                       | 2,5   | 2,5        | 0,00         | 0,00         | 2,43          | 9,68            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                | 4,2   | 4,2        | 0,00         | 4,07         | 0,00          | 36,63           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>              |       | <b>200</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,82</b>  | <b>51,76</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                        | 0,6   | 0,6        | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                       | 13    | 13         | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 190   | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>             |       | <b>15</b>  | <b>1,19</b>  | <b>0,15</b>  | <b>7,25</b>   | <b>35,25</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 15    | 15         | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                                   |       |            | <b>14,12</b> | <b>16,60</b> | <b>35,99</b>  | <b>350,83</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |       |            | <b>50,31</b> | <b>55,00</b> | <b>163,30</b> | <b>1 355,98</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 12

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 6,17              | 9,71         | 24,29        | 210,29                        |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ                | 20        | 19,8     | 1,92              | 0,25         | 12,56        | 60,11                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ              |           | 200      | 3,11              | 3,29         | 15,05        | 103,26                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                | 1,3       | 1,3      | 0,30              | 0,19         | 0,13         | 3,65                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)             |           | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
|                              |           |          | <b>11,68</b>      | <b>17,31</b> | <b>53,87</b> | <b>420,33</b>                 |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП РЫБНЫЙ                   |           | 200      | 8,72              | 4,52         | 10,90        | 119,15                        |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ      | 40,8      | 36,1     | 7,18              | 2,28         | 0,00         | 49,02                         |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 56        | 42       | 0,81              | 0,16         | 6,64         | 31,37                         |
| МОРКОВЬ                      | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| ПШЕНО                        | 4         | 4        | 0,45              | 0,11         | 2,74         | 13,66                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА      |           | 100      | 14,36             | 14,49        | 2,13         | 196,34                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                 | 85,7      | 77,1     | 13,91             | 11,97        | 0,00         | 163,04                        |
| МОРКОВЬ                      | 19,75     | 15,8     | 0,20              | 0,02         | 1,06         | 5,36                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 10,4      | 8,7      | 0,12              | 0,02         | 0,69         | 3,46                          |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ                | 3,1       | 3,1      | 0,11              | 0,00         | 0,36         | 1,99                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3,1       | 3,1      | 0,02              | 2,48         | 0,02         | 22,49                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 35        | 35       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ              |           | 120      | 2,84              | 3,78         | 29,82        | 164,53                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                | 42        | 41,5     | 2,82              | 0,41         | 29,79        | 134,05                        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,2       | 4,2      | 0,02              | 3,37         | 0,03         | 30,48                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 88,2      | 88,2     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ        |           | 200      | 0,00              | 0,00         | 12,58        | 50,31                         |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)           | 12        | 12       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 13        | 13       | 0,00              | 0,00         | 12,58        | 50,31                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 196       | 196      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 20       | 1,58              | 0,20         | 9,66         | 47,00                         |

|                              |      |      |              |              |               |                 |
|------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20   | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |      | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20   | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                              |      |      | <b>28,82</b> | <b>23,17</b> | <b>73,57</b>  | <b>618,12</b>   |
| <b>Полдник</b>               |      |      |              |              |               |                 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ          |      | 120  | 15,06        | 10,55        | 17,02         | 223,38          |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ         | 84   | 84   | 13,04        | 7,33         | 2,44          | 127,92          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,3  | 0,3  | 0,04         | 0,03         | 0,00          | 0,46            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40,8 | 40,8 | 1,14         | 1,27         | 1,86          | 23,75           |
| КРУПА МАННАЯ                 | 8,4  | 8,4  | 0,84         | 0,08         | 5,75          | 26,81           |
| САХАР ПЕСОК                  | 7,2  | 7,2  | 0,00         | 0,00         | 6,97          | 27,87           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 1,9  | 1,9  | 0,00         | 1,84         | 0,00          | 16,57           |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ        |      | 50   | 2,04         | 1,78         | 8,86          | 59,93           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4,5  | 4,5  | 0,49         | 0,07         | 2,96          | 14,37           |
| САХАР ПЕСОК                  | 3,5  | 3,5  | 0,00         | 0,00         | 3,39          | 13,55           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 55   | 55   | 1,55         | 1,71         | 2,51          | 32,01           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |      | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6  | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13   | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190  | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |      | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15   | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |      |      | <b>18,41</b> | <b>12,48</b> | <b>45,95</b>  | <b>370,32</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |      |      | <b>58,91</b> | <b>52,96</b> | <b>173,39</b> | <b>1 408,77</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 13

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ     | 200       |          | 6,64              | 10,66        | 23,72        | 218,47                        |
| ГЕРКУЛЕС                     | 20        | 20       | 2,39              | 1,20         | 11,99        | 68,29                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 200       |          | 2,94              | 3,10         | 15,60        | 102,84                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК             | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00         | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        |          | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)               | 15        |          | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
| СЫР                          | 15        | 14,4     | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
|                              |           |          | <b>15,26</b>      | <b>18,31</b> | <b>53,81</b> | <b>444,19</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>            |           |          |                   |              |              |                               |
| БАНАН                        | 200       |          | 2,10              | 0,70         | 29,40        | 134,40                        |
| БАНАН                        | 200       | 140      | 2,10              | 0,70         | 29,40        | 134,40                        |
|                              |           |          | <b>2,10</b>       | <b>0,70</b>  | <b>29,40</b> | <b>134,40</b>                 |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП БОРЩ СО СМЕТАНОЙ         | 200       |          | 1,65              | 2,96         | 7,85         | 67,90                         |
| СВЕКЛА                       | 28,13     | 22,5     | 0,33              | 0,02         | 1,92         | 9,17                          |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 26,13     | 19,6     | 0,38              | 0,08         | 3,09         | 14,64                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 40        | 32       | 0,56              | 0,03         | 1,46         | 8,69                          |
| МОРКОВЬ                      | 12,13     | 9,7      | 0,13              | 0,01         | 0,65         | 3,30                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 8         | 6,7      | 0,09              | 0,01         | 0,53         | 2,67                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ               | 80        |          | 12,41             | 10,06        | 5,25         | 161,08                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                 | 71,2      | 64,1     | 11,56             | 9,95         | 0,00         | 135,55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 11,2      | 11,2     | 0,85              | 0,11         | 5,25         | 25,53                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 15,2      | 15,2     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 120       |          | 4,64              | 4,87         | 29,59        | 180,82                        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 43,2      | 43,2     | 4,61              | 0,54         | 29,55        | 141,64                        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,4       | 5,4      | 0,03              | 4,33         | 0,04         | 39,18                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КИСЕЛЬ "КИСЕЛЕК"             | 200       |          | 0,00              | 0,00         | 19,30        | 77,21                         |

|   |       |      |              |              |               |                 |
|---|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КИСЕЛЬ                                    | 25    | 25   | 0,00         | 0,00         | 19,30         | 77,21           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 200   | 200  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            |       | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20    | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               |       | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20    | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|   |       |      | <b>21,60</b> | <b>18,27</b> | <b>80,13</b>  | <b>574,80</b>   |
| <b>Полдник</b>                            |       |      |              |              |               |                 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         |       | 120  | 2,19         | 5,87         | 3,29          | 75,27           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                              | 1,5   | 1,3  | 0,16         | 0,15         | 0,01          | 1,98            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ              | 72    | 72   | 2,03         | 2,23         | 3,28          | 41,90           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                        | 3,6   | 3,6  | 0,00         | 3,49         | 0,00          | 31,39           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                         | 0,3   | 0,3  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                                | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                               | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ |       | 50   | 0,58         | 3,45         | 4,57          | 52,13           |
| МОРКОВЬ                                   | 58,13 | 46,5 | 0,58         | 0,05         | 3,11          | 15,79           |
| САХАР ПЕСОК                               | 1,5   | 1,5  | 0,00         | 0,00         | 1,46          | 5,81            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                        | 3,5   | 3,5  | 0,00         | 3,40         | 0,00          | 30,53           |
|   |       |      | <b>4,08</b>  | <b>9,47</b>  | <b>27,93</b>  | <b>214,41</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |       |      | <b>43,04</b> | <b>46,75</b> | <b>191,27</b> | <b>1 367,80</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 14

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ             |           | 130      | 15,48             | 11,46        | 22,19        | 253,93                        |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ         | 84,5      | 84,5     | 13,11             | 7,38         | 2,46         | 128,69                        |
| САХАР ПЕСОК                  | 7,5       | 7,5      | 0,00              | 0,00         | 7,27         | 29,03                         |
| КРУПА МАННАЯ                 | 9,1       | 9,1      | 0,91              | 0,09         | 6,23         | 29,04                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 45,5      | 45,5     | 1,28              | 1,42         | 2,08         | 26,48                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,02         | 0,00         | 0,30                          |
| ИЗЮМ                         | 6,5       | 6,5      | 0,15              | 0,03         | 4,15         | 17,72                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2,6       | 2,6      | 0,00              | 2,52         | 0,00         | 22,67                         |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ        |           | 50       | 2,04              | 1,78         | 8,86         | 59,93                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4,5       | 4,5      | 0,49              | 0,07         | 2,96         | 14,37                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 3,5       | 3,5      | 0,00              | 0,00         | 3,39         | 13,55                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 55        | 55       | 1,55              | 1,71         | 2,51         | 32,01                         |
| ЧАЙ НА МОЛОКЕ                |           | 200      | 5,69              | 6,21         | 19,61        | 158,53                        |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00         | 0,13         | 0,72                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 200       | 200      | 5,63              | 6,21         | 9,12         | 116,40                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
|                              |           |          | <b>25,58</b>      | <b>19,75</b> | <b>65,15</b> | <b>542,89</b>                 |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП ОВСЯНЫЙ СО СМЕТАНОЙ      |           | 200      | 2,11              | 3,39         | 13,07        | 94,18                         |
| ГЕРКУЛЕС                     | 6         | 6        | 0,72              | 0,36         | 3,60         | 20,49                         |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 65,33     | 49       | 0,95              | 0,19         | 7,75         | 36,60                         |
| МОРКОВЬ                      | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ       |           | 80       | 15,38             | 16,99        | 3,58         | 229,28                        |
| КУРА                         | 108       | 77,8     | 14,11             | 12,15        | 0,00         | 166,03                        |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 32        | 32       | 0,90              | 0,99         | 1,46         | 18,62                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 3,2       | 3,2      | 0,35              | 0,05         | 2,10         | 10,21                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,2       | 0,1      | 0,01              | 0,01         | 0,00         | 0,16                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 2,8       | 2,8      | 0,01              | 2,24         | 0,02         | 20,31                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55         | 0,00         | 13,95                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 1         | 1        | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАПУСТА ТУШЁНАЯ              |           | 150      | 5,08              | 7,30         | 24,06        | 184,10                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 180       | 144      | 2,51              | 0,14         | 6,57         | 39,11                         |
| МОРКОВЬ СУШЕНАЯ              | 24        | 24       | 1,81              | 0,00         | 13,32        | 60,53                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 24        | 20,2     | 0,27              | 0,04         | 1,61         | 8,03                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,2       | 5,2      | 0,03              | 4,16         | 0,04         | 37,73                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 3         | 3        | 0,32              | 0,05         | 1,97         | 9,57                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА               | 3         | 3        | 0,14              | 0,00         | 0,55         | 2,97                          |

|                              |      |      |              |              |               |                 |
|------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 3    | 3    | 0,00         | 2,91         | 0,00          | 26,16           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 37,5 | 37,5 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5  | 0,5  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ        |      | 200  | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)           | 12   | 12   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13   | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 196  | 196  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |      | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20   | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |      | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20   | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                              |      |      | <b>25,47</b> | <b>28,06</b> | <b>71,43</b>  | <b>645,66</b>   |
| <b>Полдник</b>               |      |      |              |              |               |                 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ    |      | 120  | 12,40        | 7,30         | 4,01          | 131,24          |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ      | 62,6 | 55,4 | 11,02        | 3,49         | 0,00          | 75,23           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4    | 4    | 0,43         | 0,06         | 2,63          | 12,77           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 1    | 0,9  | 0,11         | 0,10         | 0,01          | 1,37            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30   | 30   | 0,84         | 0,93         | 1,37          | 17,46           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2,8  | 2,8  | 0,00         | 2,72         | 0,00          | 24,41           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |      | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6  | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13   | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190  | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |      | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15   | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |      |      | <b>13,71</b> | <b>7,45</b>  | <b>24,08</b>  | <b>218,25</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |      |      | <b>64,76</b> | <b>55,26</b> | <b>160,66</b> | <b>1 406,80</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 15

| Наименование блюда                           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                               |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ               |           | 200      | 6,46              | 9,71         | 24,77        | 213,37                        |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ                              | 20        | 19,8     | 2,21              | 0,25         | 13,04        | 63,19                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   |           | 200      | 2,94              | 3,10         | 15,60        | 102,84                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                             | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00         | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               |           | 15       | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
| СЫР  | 15        | 14,4     | 3,31              | 4,25         | 0,00         | 52,38                         |
|  |           |          | <b>15,08</b>      | <b>17,36</b> | <b>54,86</b> | <b>439,09</b>                 |
| <b>Обед</b>                                  |           |          |                   |              |              |                               |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ |           | 50       | 1,35              | 4,17         | 5,26         | 64,64                         |
| МОРКОВЬ                                      | 74,38     | 59,5     | 0,75              | 0,06         | 3,99         | 20,21                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ                      | 30,8      | 20,1     | 0,60              | 0,04         | 1,27         | 7,80                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                           | 4,2       | 4,2      | 0,00              | 4,07         | 0,00         | 36,63                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                               |           | 200      | 3,15              | 2,94         | 15,83        | 102,57                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                    | 37,33     | 28       | 0,54              | 0,11         | 4,42         | 20,91                         |
| МОРКОВЬ                                      | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ                        | 16        | 16       | 1,73              | 0,23         | 10,52        | 51,06                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                                 | 6,6       | 5,8      | 0,72              | 0,65         | 0,04         | 8,84                          |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА В МОЛОЧНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ      |           | 100      | 14,92             | 12,94        | 3,71         | 192,17                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                                 | 85,7      | 77,1     | 13,91             | 11,97        | 0,00         | 163,04                        |
| МОРКОВЬ                                      | 19,75     | 15,8     | 0,20              | 0,02         | 1,06         | 5,36                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 8         | 6,7      | 0,09              | 0,01         | 0,53         | 2,67                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ                        | 2         | 2        | 0,21              | 0,03         | 1,32         | 6,38                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 15        | 15       | 0,43              | 0,47         | 0,69         | 8,73                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                         | 3         | 3        | 0,08              | 0,44         | 0,11         | 5,99                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            |           | 150      | 3,34              | 4,69         | 19,38        | 133,67                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                    | 147,07    | 110,3    | 2,14              | 0,43         | 17,44        | 82,38                         |

|                              |       |      |              |              |               |                 |
|------------------------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 42    | 42   | 1,18         | 1,30         | 1,91          | 24,44           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3,7   | 3,7  | 0,02         | 2,96         | 0,03          | 26,85           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4   | 0,4  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ             |       | 200  | 0,76         | 0,05         | 19,04         | 80,20           |
| КУРАГА                       | 15    | 15   | 0,76         | 0,05         | 7,42          | 33,76           |
| САХАР ПЕСОК                  | 12    | 12   | 0,00         | 0,00         | 11,62         | 46,44           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 196   | 196  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |       | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20    | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |       | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20    | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                              |       |      | <b>26,42</b> | <b>25,17</b> | <b>81,36</b>  | <b>661,04</b>   |
| <b>Полдник</b>               |       |      |              |              |               |                 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                 |       | 150  | 2,83         | 4,04         | 16,31         | 114,23          |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 81,2  | 60,9 | 1,18         | 0,23         | 9,63          | 45,48           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 47,3  | 37,8 | 0,66         | 0,04         | 1,73          | 10,26           |
| МОРКОВЬ                      | 44,38 | 35,5 | 0,45         | 0,04         | 2,38          | 12,06           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 21,9  | 18,4 | 0,25         | 0,04         | 1,46          | 7,31            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА               | 5,8   | 5,8  | 0,27         | 0,00         | 1,07          | 5,74            |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,6   | 4,6  | 0,02         | 3,69         | 0,04          | 33,38           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5   | 0,5  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |       |      | <b>4,14</b>  | <b>4,19</b>  | <b>36,38</b>  | <b>201,24</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |       |      | <b>45,64</b> | <b>46,72</b> | <b>172,60</b> | <b>1 301,37</b> |



# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 16

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ                 |           | 200      | 7,83              | 11,32        | 27,28        | 243,88                        |
| МАКАРОНЫ                     | 20        | 20       | 2,17              | 0,31         | 13,27        | 64,60                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 200       | 200      | 5,63              | 6,21         | 9,12         | 116,40                        |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ              |           | 150      | 2,34              | 2,48         | 11,26        | 77,41                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                | 1         | 1        | 0,23              | 0,15         | 0,10         | 2,80                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 8         | 8        | 0,00              | 0,00         | 7,74         | 30,96                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 75        | 75       | 2,11              | 2,33         | 3,42         | 43,65                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 66,8      | 66,8     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)             |           | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
|                              |           |          | <b>12,57</b>      | <b>18,11</b> | <b>53,07</b> | <b>428,07</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>            |           |          |                   |              |              |                               |
| СОК                          |           | 100      | 0,50              | 0,10         | 9,95         | 43,22                         |
| СОК                          | 100       | 100      | 0,50              | 0,10         | 10,10        | 43,00                         |
|                              |           |          | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>9,95</b>  | <b>43,22</b>                  |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ    |           | 200      | 1,90              | 3,10         | 14,69        | 97,38                         |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 74,8      | 56,1     | 1,09              | 0,21         | 8,87         | 41,90                         |
| МОРКОВЬ                      | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 8         | 6,7      | 0,09              | 0,01         | 0,53         | 2,67                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                | 6         | 5,9      | 0,40              | 0,06         | 4,24         | 19,06                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ               |           | 80       | 12,41             | 10,06        | 5,25         | 161,08                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                 | 71,2      | 64,1     | 11,56             | 9,95         | 0,00         | 135,55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 11,2      | 11,2     | 0,85              | 0,11         | 5,25         | 25,53                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 15,2      | 15,2     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАПУСТА ТУШЁНАЯ              |           | 150      | 3,49              | 7,32         | 11,94        | 129,68                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 180       | 144      | 2,51              | 0,14         | 6,57         | 39,11                         |
| МОРКОВЬ                      | 22,5      | 18       | 0,22              | 0,02         | 1,20         | 6,11                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 24        | 20,2     | 0,27              | 0,04         | 1,61         | 8,03                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,2       | 5,2      | 0,03              | 4,16         | 0,04         | 37,73                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 3         | 3        | 0,32              | 0,05         | 1,97         | 9,57                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА               | 3         | 3        | 0,14              | 0,00         | 0,55         | 2,97                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 3         | 3        | 0,00              | 2,91         | 0,00         | 26,16                         |

|                       |      |      |              |              |              |               |
|-----------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 37,5 | 37,5 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ     | 0,5  | 0,5  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ |      | 200  | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)    | 12   | 12   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| САХАР ПЕСОК           | 13   | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58        | 50,31         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 196  | 196  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        |      | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 20   | 20   | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 47,00         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           |      | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ           | 20   | 20   | 1,32         | 0,18         | 8,48         | 40,79         |
|                       |      |      | <b>20,70</b> | <b>20,86</b> | <b>62,60</b> | <b>526,24</b> |

### Полдник

|                                  |      |       |              |              |               |                 |
|----------------------------------|------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ |      | 150   | 18,61        | 15,41        | 6,13          | 238,36          |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ          | 99   | 87,62 | 17,42        | 5,53         | 0,00          | 118,99          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                    | 15   | 15    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                | 0,8  | 0,8   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МОРКОВЬ                          | 75   | 60    | 0,76         | 0,06         | 4,02          | 20,37           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ            | 0    | 0     | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                     | 17,9 | 15    | 0,20         | 0,03         | 1,19          | 5,97            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                   | 5    | 5     | 0,23         | 0,00         | 0,92          | 4,95            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ               | 10,1 | 10,1  | 0,00         | 9,79         | 0,00          | 88,08           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    |      | 200   | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                       | 0,6  | 0,6   | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                      | 13   | 13    | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                    | 190  | 190   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   |      | 15    | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 15   | 15    | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                                  |      |       | <b>19,92</b> | <b>15,56</b> | <b>26,20</b>  | <b>325,37</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>            |      |       | <b>53,69</b> | <b>54,63</b> | <b>151,82</b> | <b>1 322,90</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 17

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"       |           | 200      | 6,03              | 9,82         | 25,60        | 215,96                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                | 10        | 9,9      | 0,67              | 0,10         | 7,11         | 31,98                         |
| ПШЕНО                        | 10        | 9,9      | 1,11              | 0,26         | 6,76         | 33,80                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ              |           | 200      | 3,11              | 3,29         | 15,05        | 103,26                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                | 1,3       | 1,3      | 0,30              | 0,19         | 0,13         | 3,65                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)               |           | 15       | 3,07              | 3,90         | 0,00         | 48,16                         |
| СЫР РОССИЙСКИЙ               | 15        | 13,64    | 3,07              | 3,90         | 0,00         | 48,16                         |
|                              |           |          | <b>14,58</b>      | <b>17,31</b> | <b>55,14</b> | <b>437,88</b>                 |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                |           | 200      | 6,16              | 2,45         | 17,10        | 115,33                        |
| ГОРОХ                        | 24        | 23,9     | 5,34              | 0,37         | 11,16        | 69,32                         |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 37,33     | 28       | 0,54              | 0,11         | 4,42         | 20,91                         |
| МОРКОВЬ                      | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ               |           | 80       | 12,41             | 10,06        | 5,25         | 161,08                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                 | 71,2      | 64,1     | 11,56             | 9,95         | 0,00         | 135,55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 11,2      | 11,2     | 0,85              | 0,11         | 5,25         | 25,53                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 15,2      | 15,2     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКОМ      |           | 150      | 2,84              | 6,22         | 16,74        | 135,48                        |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 68        | 51       | 0,99              | 0,19         | 8,06         | 38,09                         |
| МОРКОВЬ                      | 30        | 24       | 0,30              | 0,02         | 1,61         | 8,15                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 24        | 20,2     | 0,27              | 0,04         | 1,61         | 8,03                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 51        | 40,8     | 0,71              | 0,04         | 1,86         | 11,08                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 6         | 6        | 0,00              | 5,81         | 0,00         | 52,32                         |
| КАБАЧКИ                      | 27        | 20,3     | 0,12              | 0,06         | 0,90         | 4,72                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4,1       | 4,1      | 0,45              | 0,06         | 2,70         | 13,09                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 40,5      | 40,5     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА     |           | 200      | 0,69              | 0,06         | 23,98        | 99,82                         |
| КУРАГА                       | 12        | 12       | 0,60              | 0,04         | 5,94         | 27,00                         |
| ИЗЮМ                         | 4         | 4        | 0,09              | 0,02         | 2,55         | 10,90                         |

|                              |      |            |              |              |               |                 |
|------------------------------|------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| САХАР ПЕСОК                  | 16   | 16         | 0,00         | 0,00         | 15,49         | 61,92           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 196  | 196        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>        |      | <b>20</b>  | <b>1,58</b>  | <b>0,20</b>  | <b>9,66</b>   | <b>47,00</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20   | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>           |      | <b>20</b>  | <b>1,32</b>  | <b>0,18</b>  | <b>8,48</b>   | <b>40,79</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20   | 20         | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                              |      |            | <b>25,00</b> | <b>19,17</b> | <b>81,21</b>  | <b>599,50</b>   |
| <b>Полдник</b>               |      |            |              |              |               |                 |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ              |      | 130        | 15,21        | 9,00         | 16,31         | 210,11          |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ         | 97,5 | 97,5       | 15,13        | 8,52         | 2,84          | 148,49          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,3  | 0,3        | 0,04         | 0,03         | 0,00          | 0,46            |
| САХАР ПЕСОК                  | 7,8  | 7,8        | 0,00         | 0,00         | 7,55          | 30,19           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 9,1  | 9,1        | 0,98         | 0,14         | 5,98          | 29,04           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 27,3 | 27,3       | 0,77         | 0,84         | 1,24          | 15,89           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 1,3  | 1,3        | 0,00         | 1,26         | 0,00          | 11,34           |
| <b>СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ</b> |      | <b>50</b>  | <b>2,04</b>  | <b>1,78</b>  | <b>8,86</b>   | <b>59,93</b>    |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4,5  | 4,5        | 0,49         | 0,07         | 2,96          | 14,37           |
| САХАР ПЕСОК                  | 3,5  | 3,5        | 0,00         | 0,00         | 3,39          | 13,55           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 55   | 55         | 1,55         | 1,71         | 2,51          | 32,01           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>         |      | <b>200</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,82</b>  | <b>51,76</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6  | 0,6        | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13   | 13         | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190  | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>        |      | <b>15</b>  | <b>1,19</b>  | <b>0,15</b>  | <b>7,25</b>   | <b>35,25</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15   | 15         | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |      |            | <b>18,56</b> | <b>10,93</b> | <b>45,24</b>  | <b>357,05</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |      |            | <b>58,14</b> | <b>47,41</b> | <b>181,59</b> | <b>1 394,43</b> |



# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 18

| Наименование блюда                           | Выход     |          | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                               |           |          |                   |             |              |                               |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            |           | 120      | 2,19              | 5,87        | 3,29         | 75,27                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                                 | 1,5       | 1,3      | 0,16              | 0,15        | 0,01         | 1,98                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 72        | 72       | 2,03              | 2,23        | 3,28         | 41,90                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                           | 3,6       | 3,6      | 0,00              | 3,49        | 0,00         | 31,39                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00        | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   |           | 200      | 2,94              | 3,10        | 15,60        | 102,84                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                             | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00        | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00        | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                 | 100       | 100      | 2,81              | 3,10        | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00        | 0,00         | 0,00                          |
| БАТОН  |           | 20       | 1,46              | 0,56        | 9,97         | 50,83                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                               | 20        | 20       | 1,46              | 0,56        | 9,97         | 50,83                         |
| ПОВИДЛО                                      |           | 15       | 0,06              | 0,00        | 9,60         | 38,64                         |
| ПОВИДЛО                                      | 15        | 15       | 0,06              | 0,00        | 9,60         | 38,64                         |
|  |           |          | <b>6,65</b>       | <b>9,53</b> | <b>38,46</b> | <b>267,58</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                            |           |          |                   |             |              |                               |
| СОК  |           | 100      | 0,50              | 0,10        | 9,95         | 43,22                         |
| СОК  | 100       | 100      | 0,50              | 0,10        | 10,10        | 43,00                         |
|  |           |          | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b> | <b>9,95</b>  | <b>43,22</b>                  |
| <b>Обед</b>                                  |           |          |                   |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ |           | 50       | 1,35              | 4,17        | 5,26         | 64,64                         |
| МОРКОВЬ                                      | 74,38     | 59,5     | 0,75              | 0,06        | 3,99         | 20,21                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                     | 30,8      | 20,1     | 0,60              | 0,04        | 1,27         | 7,80                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                           | 4,2       | 4,2      | 0,00              | 4,07        | 0,00         | 36,63                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00        | 0,00         | 0,00                          |
| СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ                          |           | 200      | 4,63              | 6,59        | 9,59         | 119,26                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                         | 18        | 14,4     | 0,25              | 0,01        | 0,66         | 3,91                          |
| КАРТОФЕЛЬ                                    | 62        | 46,5     | 0,90              | 0,18        | 7,35         | 34,74                         |
| МОРКОВЬ                                      | 11,75     | 9,4      | 0,12              | 0,01        | 0,63         | 3,19                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 10,8      | 9        | 0,13              | 0,02        | 0,72         | 3,58                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87        | 0,20         | 11,99                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                   | 3,6       | 3,6      | 0,02              | 2,88        | 0,03         | 26,12                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 150       | 150      | 0,00              | 0,00        | 0,00         | 0,00                          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                 | 18,7      | 16,9     | 3,05              | 2,62        | 0,00         | 35,73                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00        | 0,00         | 0,00                          |
| КОТЛета МЯСНАЯ                               |           | 80       | 12,41             | 10,06       | 5,25         | 161,08                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                                 | 71,2      | 64,1     | 11,56             | 9,95        | 0,00         | 135,55                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 11,2      | 11,2     | 0,85              | 0,11        | 5,25         | 25,53                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 15,2      | 15,2     | 0,00              | 0,00        | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00        | 0,00         | 0,00                          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            |           | 150      | 3,34              | 4,69        | 19,38        | 133,67                        |

|                              |        |       |              |              |               |                 |
|------------------------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КАРТОФЕЛЬ                    | 147,07 | 110,3 | 2,14         | 0,43         | 17,44         | 82,38           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 42     | 42    | 1,18         | 1,30         | 1,91          | 24,44           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3,7    | 3,7   | 0,02         | 2,96         | 0,03          | 26,85           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4    | 0,4   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КИСЕЛЬ "КИСЕЛЕК"             |        | 200   | 0,00         | 0,00         | 19,30         | 77,21           |
| КИСЕЛЬ                       | 25     | 25    | 0,00         | 0,00         | 19,30         | 77,21           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 200    | 200   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |        | 20    | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 20     | 20    | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |        | 20    | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20     | 20    | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|                              |        |       | <b>24,63</b> | <b>25,89</b> | <b>76,92</b>  | <b>643,65</b>   |
| <b>Полдник</b>               |        |       |              |              |               |                 |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ        |        | 80    | 13,31        | 4,68         | 3,73          | 110,15          |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ      | 69,27  | 61,3  | 12,19        | 3,86         | 0,00          | 83,25           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 24     | 24    | 0,68         | 0,75         | 1,10          | 13,97           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4      | 4     | 0,43         | 0,06         | 2,63          | 12,77           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,1    | 0,1   | 0,01         | 0,01         | 0,00          | 0,16            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,4    | 0,4   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ              |        | 100   | 2,37         | 3,14         | 24,86         | 137,15          |
| КРУПА РИСОВАЯ                | 35     | 34,6  | 2,35         | 0,34         | 24,83         | 111,76          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3,5    | 3,5   | 0,02         | 2,80         | 0,03          | 25,39           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 73,5   | 73,5  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                |        | 50    | 0,68         | 1,51         | 5,10          | 36,86           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 45     | 45    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4,3    | 4,3   | 0,47         | 0,06         | 2,83          | 13,73           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 1,8    | 1,8   | 0,01         | 1,45         | 0,01          | 13,06           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА               | 4,3    | 4,3   | 0,20         | 0,00         | 0,80          | 4,26            |
| САХАР ПЕСОК                  | 1,5    | 1,5   | 0,00         | 0,00         | 1,46          | 5,81            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,1    | 0,1   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                |        | 200   | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                   | 0,6    | 0,6   | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                  | 13     | 13    | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 190    | 190   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |        | 15    | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 15     | 15    | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                              |        |       | <b>17,67</b> | <b>9,48</b>  | <b>53,76</b>  | <b>371,17</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |        |       | <b>49,45</b> | <b>45,00</b> | <b>179,09</b> | <b>1 325,62</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 19

| Наименование блюда                       | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                           |           |          |                   |              |              |                               |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ                          |           | 130      | 15,21             | 9,00         | 16,31        | 210,11                        |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ                     | 97,5      | 97,5     | 15,13             | 8,52         | 2,84         | 148,49                        |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                             | 0,3       | 0,3      | 0,04              | 0,03         | 0,00         | 0,46                          |
| САХАР ПЕСОК                              | 7,8       | 7,8      | 0,00              | 0,00         | 7,55         | 30,19                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ                    | 9,1       | 9,1      | 0,98              | 0,14         | 5,98         | 29,04                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ             | 27,3      | 27,3     | 0,77              | 0,84         | 1,24         | 15,89                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                       | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 1,26         | 0,00         | 11,34                         |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                         |           | 30       | 2,10              | 2,47         | 16,15        | 95,45                         |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 30        | 30       | 2,10              | 2,47         | 16,15        | 95,45                         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                            |           | 200      | 2,93              | 3,10         | 17,38        | 109,96                        |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                               | 0,6       | 0,6      | 0,12              | 0,00         | 0,24         | 1,45                          |
| САХАР ПЕСОК                              | 13        | 13       | 0,00              | 0,00         | 12,58        | 50,31                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ             | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
|  |           |          | <b>22,61</b>      | <b>14,87</b> | <b>64,33</b> | <b>486,02</b>                 |
| <b>Обед</b>                              |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ            |           | 200      | 2,32              | 4,26         | 15,90        | 111,44                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КАРТОФЕЛЬ                                | 65,33     | 49       | 0,95              | 0,19         | 7,75         | 36,60                         |
| МОРКОВЬ                                  | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                             | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАКАРОНЫ                                 | 10        | 10       | 1,09              | 0,16         | 6,63         | 32,30                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                       | 4         | 4        | 0,00              | 3,88         | 0,00         | 34,88                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                       |           | 180      | 20,59             | 20,47        | 30,17        | 387,83                        |
| КУРА                                     | 103       | 74,2     | 13,46             | 11,59        | 0,00         | 158,34                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                            | 39,3      | 39       | 2,65              | 0,38         | 27,99        | 125,97                        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5         | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                             | 7,8       | 6,6      | 0,09              | 0,01         | 0,52         | 2,63                          |
| МОРКОВЬ                                  | 18        | 14,4     | 0,18              | 0,01         | 0,96         | 4,89                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                           | 6,3       | 6,3      | 0,29              | 0,00         | 1,16         | 6,24                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА            |           | 200      | 0,69              | 0,07         | 19,79        | 83,37                         |
| КУРАГА                                   | 12        | 12       | 0,60              | 0,04         | 5,94         | 27,00                         |
| ЧЕРНОСЛИВ                                | 4         | 4        | 0,09              | 0,03         | 2,23         | 9,93                          |
| САХАР ПЕСОК                              | 12        | 12       | 0,00              | 0,00         | 11,62        | 46,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 196       | 196      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           |           | 20       | 1,58              | 0,20         | 9,66         | 47,00                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20        | 20       | 1,58              | 0,20         | 9,66         | 47,00                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              |           | 20       | 1,32              | 0,18         | 8,48         | 40,79                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20        | 20       | 1,32              | 0,18         | 8,48         | 40,79                         |

|                                |       |      |              |              |               |                 |
|--------------------------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                                |       |      | <b>26,50</b> | <b>25,18</b> | <b>84,00</b>  | <b>670,43</b>   |
| <b>Полдник</b>                 |       |      |              |              |               |                 |
| ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ |       | 50   | 0,83         | 3,02         | 4,67          | 49,36           |
| КАРТОФЕЛЬ                      | 20,93 | 15,7 | 0,30         | 0,06         | 2,48          | 11,73           |
| СВЕКЛА                         | 10,38 | 8,3  | 0,12         | 0,01         | 0,71          | 3,39            |
| МОРКОВЬ                        | 10,38 | 8,3  | 0,11         | 0,01         | 0,55          | 2,82            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                   | 3,6   | 3    | 0,04         | 0,01         | 0,24          | 1,19            |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ           | 18,7  | 15   | 0,26         | 0,02         | 0,69          | 4,07            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ             | 3     | 3    | 0,00         | 2,91         | 0,00          | 26,16           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ              | 0,2   | 0,2  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  |       | 200  | 0,12         | 0,00         | 12,82         | 51,76           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                     | 0,6   | 0,6  | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                    | 13    | 13   | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                  | 190   | 190  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 |       | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 15    | 15   | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
|                                |       |      | <b>2,14</b>  | <b>3,17</b>  | <b>24,74</b>  | <b>136,37</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |       |      | <b>51,25</b> | <b>43,22</b> | <b>173,07</b> | <b>1 292,82</b> |



## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 20

| Наименование блюда           | Выход     |          | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>               |           |          |                   |              |              |                               |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |           | 200      | 6,46              | 9,98         | 25,25        | 217,78                        |
| ПШЕНО                        | 20        | 19,8     | 2,21              | 0,52         | 13,52        | 67,60                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150       | 150      | 4,22              | 4,66         | 6,84         | 87,30                         |
| САХАР ПЕСОК                  | 5         | 5        | 0,00              | 0,00         | 4,84         | 19,35                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 6         | 6        | 0,03              | 4,80         | 0,05         | 43,53                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   |           | 200      | 2,94              | 3,10         | 15,60        | 102,84                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК             | 1,3       | 1,3      | 0,13              | 0,00         | 0,68         | 3,23                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 10,7      | 10,7     | 0,00              | 0,00         | 10,36        | 41,41                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100       | 100      | 2,81              | 3,10         | 4,56         | 58,20                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 89,1      | 89,1     | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30        | 30       | 2,37              | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)             |           | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0,03              | 4,01         | 0,04         | 36,28                         |
|                              |           |          | <b>11,80</b>      | <b>17,39</b> | <b>55,38</b> | <b>427,40</b>                 |
| <b>Обед</b>                  |           |          |                   |              |              |                               |
| СУП ЩИ СО СМЕТАНОЙ           |           | 200      | 1,43              | 2,94         | 6,19         | 60,29                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ         | 50        | 40       | 0,70              | 0,04         | 1,82         | 10,86                         |
| КАРТОФЕЛЬ                    | 28        | 21       | 0,41              | 0,08         | 3,32         | 15,68                         |
| МОРКОВЬ                      | 15,88     | 12,7     | 0,16              | 0,01         | 0,85         | 4,32                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 10        | 0        | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94         | 0,00         | 17,44                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ         | 6         | 6        | 0,16              | 0,87         | 0,20         | 11,99                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 240       | 240      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| РУЛЕТ С ЯЙЦОМ                |           | 100      | 16,92             | 17,20        | 6,38         | 247,91                        |
| ГОВЯДИНА Б/К                 | 94,4      | 85       | 15,34             | 13,19        | 0,00         | 179,74                        |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 22        | 22       | 0,62              | 0,68         | 1,00         | 12,80                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                 | 10        | 8,4      | 0,12              | 0,02         | 0,67         | 3,34                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ           | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55         | 0,00         | 13,95                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 2         | 2        | 0,01              | 1,60         | 0,02         | 14,51                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                 | 0,5       | 0,5      | 0,06              | 0,06         | 0,00         | 0,77                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 10        | 10       | 0,77              | 0,10         | 4,69         | 22,80                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                |           | 50       | 0,68              | 1,51         | 5,10         | 36,86                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                | 45        | 45       | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ        | 4,3       | 4,3      | 0,47              | 0,06         | 2,83         | 13,73                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 1,8       | 1,8      | 0,01              | 1,45         | 0,01         | 13,06                         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА               | 4,3       | 4,3      | 0,20              | 0,00         | 0,80         | 4,26                          |
| САХАР ПЕСОК                  | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00         | 1,46         | 5,81                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ            | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00         | 0,00         | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ             |           | 200      | 0,76              | 0,05         | 19,04        | 80,20                         |

|  |       |            |              |              |               |                 |
|--|-------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КУРАГА   | 15    | 15         | 0,76         | 0,05         | 7,42          | 33,76           |
| САХАР ПЕСОК                                    | 12    | 12         | 0,00         | 0,00         | 11,62         | 46,44           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 196   | 196        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                          |       | <b>20</b>  | <b>1,58</b>  | <b>0,20</b>  | <b>9,66</b>   | <b>47,00</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,00           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                             |       | <b>20</b>  | <b>1,32</b>  | <b>0,18</b>  | <b>8,48</b>   | <b>40,79</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20    | 20         | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           |
|  |       |            | <b>22,69</b> | <b>22,08</b> | <b>54,85</b>  | <b>513,05</b>   |
| <b>Полдник</b>                                 |       |            |              |              |               |                 |
| <b>КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b>                   |       | <b>80</b>  | <b>13,31</b> | <b>4,68</b>  | <b>3,73</b>   | <b>110,15</b>   |
| РЫБА ГОРБУША БЕЗ ГОЛОВЫ                        | 69,27 | 61,3       | 12,19        | 3,86         | 0,00          | 83,25           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                   | 24    | 24         | 0,68         | 0,75         | 1,10          | 13,97           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ                          | 4     | 4          | 0,43         | 0,06         | 2,63          | 12,77           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ                                   | 0,1   | 0,1        | 0,01         | 0,01         | 0,00          | 0,16            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,4   | 0,4        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ</b> |       | <b>50</b>  | <b>1,07</b>  | <b>3,10</b>  | <b>7,46</b>   | <b>62,49</b>    |
| МОРКОВЬ  | 14,63 | 11,7       | 0,15         | 0,01         | 0,79          | 3,98            |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 54    | 40,5       | 0,79         | 0,16         | 6,40          | 30,25           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                | 16,7  | 16,7       | 0,13         | 0,02         | 0,27          | 2,10            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ                             | 3     | 3          | 0,00         | 2,91         | 0,00          | 26,16           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                           |       | <b>200</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,82</b>  | <b>51,76</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                                     | 0,6   | 0,6        | 0,12         | 0,00         | 0,24          | 1,45            |
| САХАР ПЕСОК                                    | 13    | 13         | 0,00         | 0,00         | 12,58         | 50,31           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 190   | 190        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                          |       | <b>15</b>  | <b>1,19</b>  | <b>0,15</b>  | <b>7,25</b>   | <b>35,25</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 15    | 15         | 1,19         | 0,15         | 7,25          | 35,25           |
| <b>ПРЯНИКИ</b>                                 |       | <b>15</b>  | <b>0,89</b>  | <b>0,71</b>  | <b>11,25</b>  | <b>54,90</b>    |
| ПРЯНИК   | 15    | 15         | 0,89         | 0,71         | 11,25         | 54,90           |
|  |       |            | <b>16,58</b> | <b>8,64</b>  | <b>42,51</b>  | <b>314,55</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |       |            | <b>51,07</b> | <b>48,11</b> | <b>152,74</b> | <b>1 255,00</b> |