

**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	
Завтрак						
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
			11,86	17,40	58,46	439,42
II Завтрак						
ЯБЛОКО		200	0,70	0,70	17,25	82,72
ЯБЛОКИ	200	176	0,70	0,70	17,25	82,72
			0,70	0,70	17,25	82,72
Обед						
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
			22,94	23,60	81,86	635,21
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	0,06	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
			3,44	6,02	23,25	161,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,94	47,72	180,82	1 318,92



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	
Завтрак						
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
			15,13	18,39	55,72	452,02
Обед						
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
			27,35	30,02	76,48	687,19
Полдник						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С 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
			3,49	3,98	39,88	209,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,97	52,39	172,08	1 348,78



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	
Завтрак						
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
			14,79	17,36	54,38	436,01
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	9,95	43,22
СОК	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,95	43,22
Обед						
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
			24,93	29,12	65,05	627,79

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
			14,21	15,54	33,89	332,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,43	62,12	163,27	1 439,42



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	
Завтрак						
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
			13,66	14,02	67,71	453,40
II Завтрак						
ГРУША		200	0,72	0,54	18,54	84,60
ГРУША	200	180	0,72	0,54	18,54	84,60
			0,72	0,54	18,54	84,60
Обед						
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
			27,70	15,91	86,03	628,08

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
			2,80	3,75	39,13	202,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,88	34,22	211,41	1 368,71



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	
Завтрак						
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
			11,89	17,26	54,59	423,24
Обед						
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
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
			23,85	28,30	71,46	639,13
Полдник						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ		120	8,66	9,61	28,50	236,32
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
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
			9,97	9,76	48,57	323,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,71	55,32	174,62	1 385,70



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	
Завтрак						
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
			12,27	14,53	50,78	385,30
II Завтрак						
БАНАН		200	2,10	0,70	29,40	134,40
БАНАН	200	140	2,10	0,70	29,40	134,40
			2,10	0,70	29,40	134,40
Обед						
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
			22,20	23,02	73,36	592,68

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
			3,93	7,53	28,12	196,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,50	45,78	181,66	1 309,36



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	
Завтрак						
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
			11,60	13,78	65,04	432,15
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,70	0,70	17,25	82,72
ЯБЛОКИ	200	176	0,70	0,70	17,25	82,72
			0,70	0,70	17,25	82,72
Обед						
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
			16,76	16,58	76,22	525,26

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
			16,97	8,18	42,80	312,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,03	39,24	201,31	1 353,04



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	
Завтрак						
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
			14,19	12,50	55,98	396,32
Обед						
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
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
			26,99	29,56	64,00	635,10

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
			16,42	10,69	46,69	348,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,60	52,75	166,67	1 380,29



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	
Завтрак						
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
			13,58	14,44	73,66	478,03
Обед						
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
			23,23	22,21	78,59	619,45
Полдник						
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
			15,80	9,98	36,57	299,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,61	46,63	188,82	1 396,99

**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	
Завтрак						
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
			12,34	17,47	56,39	434,62
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	9,90	43,00
СОК	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
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
			28,68	18,39	86,60	657,08
Полдник						
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
			6,23	8,49	47,11	290,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,75	44,45	200,00	1 424,97



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	
Завтрак						
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
			10,34	11,27	64,17	400,52
Обед						
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
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
			25,85	27,13	63,14	604,63
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	11,87	12,31	7,36	187,68
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
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ		50	0,94	4,14	8,56	76,14
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
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
			14,12	16,60	35,99	350,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,31	55,00	163,30	1 355,98



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	
Завтрак						
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
			11,68	17,31	53,87	420,33
Обед						
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
			28,82	23,17	73,57	618,12
Полдник						
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
			18,41	12,48	45,95	370,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,91	52,96	173,39	1 408,77

**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	
Завтрак						
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
			15,26	18,31	53,81	444,19
II Завтрак						
БАНАН	200		2,10	0,70	29,40	134,40
БАНАН	200	140	2,10	0,70	29,40	134,40
			2,10	0,70	29,40	134,40
Обед						
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
			21,60	18,27	80,13	574,80
Полдник						
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 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
			4,08	9,47	27,93	214,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,04	46,75	191,27	1 367,80



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	
Завтрак						
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
			25,58	19,75	65,15	542,89
Обед						
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
			25,47	28,06	71,43	645,66
Полдник						
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
			13,71	7,45	24,08	218,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,76	55,26	160,66	1 406,80



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	
Завтрак						
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
			15,08	17,36	54,86	439,09
Обед						
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
			26,42	25,17	81,36	661,04
Полдник						
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
			4,14	4,19	36,38	201,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,64	46,72	172,60	1 301,37



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	
Завтрак						
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
			12,57	18,11	53,07	428,07
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	9,95	43,22
СОК	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,95	43,22
Обед						
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
			20,70	20,86	62,60	526,24

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
			19,92	15,56	26,20	325,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,69	54,63	151,82	1 322,90



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	
Завтрак						
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
			14,58	17,31	55,14	437,88
Обед						
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
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
			25,00	19,17	81,21	599,50
Полдник						
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
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
			18,56	10,93	45,24	357,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,14	47,41	181,59	1 394,43



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	
Завтрак						
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
			6,65	9,53	38,46	267,58
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	9,95	43,22
СОК	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,95	43,22
Обед						
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
			24,63	25,89	76,92	643,65
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
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
			17,67	9,48	53,76	371,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,45	45,00	179,09	1 325,62



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	
Завтрак						
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
			22,61	14,87	64,33	486,02
Обед						
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

			26,50	25,18	84,00	670,43
Полдник						
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
			2,14	3,17	24,74	136,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,25	43,22	173,07	1 292,82



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	
Завтрак						
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
			11,80	17,39	55,38	427,40
Обед						
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
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
			22,69	22,08	54,85	513,05
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
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		50	1,07	3,10	7,46	62,49
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
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
			16,58	8,64	42,51	314,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,07	48,11	152,74	1 255,00