

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 МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		5,2	6,9	22,8	174,3
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112	112	3,1	2,7	5,2	58,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74	74	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	3,6	19,2	129,1
КАКАО	3,3	3,3	0,4	0	0,6	4,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			12,6	11,8	52,4	424,3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СМЕТАНОЙ	200		3,2	4,7	15,8	122,9
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МОРКОВЬ	10,6	7,95	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЁННЫЙ	80		14,7	15,9	6,2	228,1
ГОВЯДИНА Б/К	73,6	66,3	11,9	10,3	0	140,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48	38,4	0,7	0	1,7	10,5
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,3	4,8	0,1	0	0,3	1,8
КРУПА МАННАЯ	2,4	2,4	0,2	0	1,6	7,7
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,7
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	2,4	2,4	0,1	0,4	0,1	4,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	2,6	2,3	0,5	0,7	0	8,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
РАГУ ОВОЩНОЕ	130		2,7	7,6	15,0	140,4

КАРТОФЕЛЬ	71,5	42,9	0,9	0,2	6,8	32,0
МОРКОВЬ	37,73	28,3	0,4	0	1,9	9,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,2	26,2	0,4	0,1	2	10,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	29,1	0,5	0	1,4	7,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8	4,2
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	20,4	13,3	0,4	0	0,9	5,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	16,7	80,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,5	39,5	2,6	0,3	16,7	80,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0,9	0,2	19,6	89,1
СОК	180	180	0,9	0,2	19,6	89,0
			24,1	28,8	73,3	661,1

Полдник

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		80	1,1	4,7	6,7	73,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	56,8	56,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,6	25,6	0,7	0,6	1,2	13,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,2	0,1	28,0	114,3
ВИШНЯ	12	10,2	0,1	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,1	9,1	0	0	6,9	27,6
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	10	9,7	0,1	0	0,7	4,2
			1,3	4,8	34,7	187,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,0	45,4	160,4	1 273,3

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 МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200		5,7	6,4	25,2	182,3
ПШЕНО	24	23,8	2,6	0,6	16,3	81,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,6	3,6	20,4	133,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,4	0	1,8	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82	82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			13,0	11,3	56,0	436,9
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200		5,6	2,8	12,2	96,4
КАРТОФЕЛЬ	116	69,6	1,4	0,3	11	52,0
МОРКОВЬ	10,6	7,95	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕЖАЯ РЫБА	28	25	4,1	0,6	0	20,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70		11,9	12,4	6,9	217,6
ГОВЯДИНА Б/К	57,4	51,7	9,3	8,1	0	109,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17,5	17,5	1,3	0,5	0,9	44,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	6,9	0,8	0,1	4,6	22,0
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150		3,0	7,0	11,5	121,8
КАРТОФЕЛЬ	55,5	33,3	0,7	0,1	5,2	24,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	72	57,6	1	0,1	2,6	15,6
МОРКОВЬ	40,53	30,4	0,4	0	2	10,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,5	31,5	0,9	0,8	1,5	16,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200				11,6	46,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			23,2	22,6	59,2	563,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25		28,6	19,0	37,2	439,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	136,5	136,5	23,9	11,9	4	223,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
КРУПА МАННАЯ	10,5	10,5	1,1	0,1	7,2	33,5
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	79,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	9,7	39,7
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			28,7	19,1	46,9	479,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,9	53,0	162,1	1 479,9

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 МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		4,5	5,9	25,6	173,8
КРУПА РИСОВАЯ	24	23,8	1,6	0,2	17,1	76,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	20,2	115,3
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
ГРУША СВЕЖАЯ	90		0,4	0,3	9,3	42,3
ГРУША	100	90	0,4	0,3	9,3	42,3
			13,6	14,0	56,7	464,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,8	39,9	0,3	0	1	5,6
СУП-ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С ГОВЯДИНОЙ	200		8,9	4,8	12,4	128,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	24,2	24,08	5,3	0,4	11,3	69,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	35		4,1	1,6	2,9	142,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	56	4,1	1,6	2,9	142,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80		10,3	14,8	10,0	223,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	46,4	43,2	7,5	1,6	0	53,3
КРУПА РИСОВАЯ	11,2	11,1	0,8	0,1	8	35,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,8	20,8	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,34 шт.	13,6	1,6	1,6	0,1	20,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7	0	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,4	5,1	19,8	138,7
КАРТОФЕЛЬ	187,5	112,5	2,2	0,5	17,8	84,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42	42	1,2	1,1	1,9	22,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,1	23,3	96,9
ЯБЛОКИ	24	21,12	0,1	0,1	2	9,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СЛИВА САДОВАЯ	23	20,7	0,2	0,1	1,9	9,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			29,7	26,7	85,3	812,0
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ		180	5,9	4,4	9,6	106,6
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 500 г	204,66	180,1	5,9	4,4	9,6	106,6
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		80	5,1	4,9	5,0	85,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	44,8	44,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	21,8	21,8	3,8	1,9	0,7	35,7
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ (КГ)	17,6	17,6	0,5	0,6	0,8	10,3
			11,0	9,3	14,6	192,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,3	50,0	156,6	1 468,9

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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200		5,6	7,9	21,1	178,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112	112	3,1	2,7	5,2	58,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74	74	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	11,6	47,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			8,4	9,3	43,1	347,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	200		4,7	8,2	9,1	133,1
КАРТОФЕЛЬ	66	39,6	0,8	0,2	6,3	29,6
МОРКОВЬ	10,6	7,95	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ. (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,1
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16,8	12,1	2,2	1,8	0	25,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		20,0	19,7	7,2	322,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	130,4	93,9	17,1	14,6	0	200,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	1,1	50,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,5	1	10,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	7,9	0,9	0,1	5,2	25,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9

РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,9	7,0	17,0	143,8
КАРТОФЕЛЬ	82,5	49,5	1	0,2	7,9	37,0
МОРКОВЬ	44	33	0,4	0	2,2	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30	0,4	0,1	2,4	11,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,3	33	0,6	0	1,6	8,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
			30,1	35,2	64,7	737,5
Полдник						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ		100	4,9	5,3	28,6	180,0
КРУПА МАННАЯ	27	27	2,7	0,3	18,5	86,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ПОВИДЛО	4	4	0,5	0	2,4	11,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	3,96	0,5	0,1	2,6	12,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,1	11,6	47,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
			5,0	5,4	40,2	227,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	49,9	148,0	1 312,1

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	13,1	17,0	2,5	216,1
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	2,42 шт.	97,5	12	10,9	0,7	148,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	39	39	1,1	1	1,8	20,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ		40	1,2	0,1	2,5	15,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	62	40,3	1,2	0,1	2,5	15,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4,6	3,6	18,5	126,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,4	0	1,8	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82	82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			21,2	21,6	25,1	436,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	51,3	50,7	0,4	0,1	1,3	7,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200	5,1	6,8	7,6	118,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СУФЛЕ РЫБНОЕ		80	13,3	6,8	0,9	117,5
СВЕЖАЯ РЫБА	79,2	70,6	11,3	1,6	0	58,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,2	3,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	3,0	4,8	23,8	150,7
КАРТОФЕЛЬ	250,5	150,3	2,9	0,6	23,8	112,2

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	19,6	89,1
СОК	180	180	0,9	0,2	19,6	89,0
			25,2	19,0	69,1	558,9
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ	200		4,1	11,7	23,1	215,6
КАРТОФЕЛЬ	110	66	1,3	0,3	10,5	49,3
МОРКОВЬ	58	43,5	0,6	0	2,9	14,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	48	40,3	0,6	0,1	3,2	16,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56	44,8	0,8	0	2	12,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,4	6,4	0,3	0	1,2	6,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	14	14	0,1	11,3	0,1	101,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,6	0	1,3	7,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	11,6	47,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			6,5	12,7	36,3	341,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,9	53,3	130,5	1 336,9

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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		5,3	6,9	22,0	171,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	3,6	19,2	129,1
КАКАО	3,3	3,3	0,4	0	0,6	4,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
БАНАН СВЕЖИЙ	90		1,4	0,5	18,9	86,4
БАНАН	128,57	90	1,4	0,5	18,9	86,4
			13,7	11,9	61,7	465,6
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	200		2,9	3,6	9,2	86,5
СВЕКЛА	42	31,5	0,5	0	2,7	12,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,7	23,1
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ПЛОВ	200		14,9	34,6	40,8	534,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	91,06	77,4	10,8	25	0	268,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
КРУПА РИСОВАЯ	54	53,46	3,6	0,5	38,4	172,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,1	16,9	70,2
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	10	9,7	0,1	0	0,7	4,2
			20,7	38,7	83,9	772,6
Полдник						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
*ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,1	15,5	62,9
Чай	0,51	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ		100	3,7	11,5	15,6	181,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
МОРКОВЬ	71	53,25	0,7	0,1	3,6	18,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАРТОФЕЛЬ	62	37,2	0,7	0,1	5,9	27,7
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	6,93	0,8	0,1	4,6	22,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
			6,1	12,5	32,7	323,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	63,1	178,3	1 561,4

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 БОЯРСКАЯ (ИЗ ПШЕНА С ИЗЮМОМ)		200	6,9	12,0	32,2	265,4
ПШЕНО	28	27,72	3,1	0,8	18,9	94,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,6	2,6	0,1	0	1,6	7,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ		200	3,0	2,7	16,6	103,0
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86	86	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			12,2	15,6	50,4	447,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,8	39,8	0,3	0	1	5,6
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		200	4,7	6,4	8,1	109,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	46,67	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	16,8	15,1	2,7	2,3	0	31,9
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		40	4,6	1,8	3,3	160,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	63	63	4,6	1,7	3,3	160,1
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ		70	9,3	13,8	6,8	202,6
ГОВЯДИНА Б/К	42	37,8	6,8	5,8	0	79,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,7	7,7	0,6	0,2	0,4	19,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,6	26,6	0,4	0,1	2,1	10,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,18 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,4	6,3	0,7	0,1	4,2	20,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с луком		150	6,7	12,7	30,6	263,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	51,3	50,7	6,2	1,6	28	151,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,5	103,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,3	30,5	0,4	0,1	2,4	12,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			28,1	35,0	81,2	879,1
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ		150	10,4	8,9	18,8	199,5
МОРКОВЬ	133,2	99,9	1,3	0,1	6,7	34,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,34 шт.	13,5	1,6	1,6	0,1	20,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,5	1	11,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	36	36	6,3	3,1	1,1	59,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ		200	6,6	4,9	10,7	118,4
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 500 г	227,4	200,1	6,6	4,9	10,7	118,4
ГРУША СВЕЖАЯ		90	0,4	0,3	9,3	42,3
ГРУША	100	90	0,4	0,3	9,3	42,3
			17,4	14,1	38,8	360,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,7	64,7	170,4	1 686,3

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 МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200		2,8	5,6	8,6	96,9
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
*ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	15,5	62,7
Чай	0,4	0,4	0	0,1	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			5,6	7,0	34,5	280,5
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200		4,2	6,1	10,0	117,5
СВЕКЛА	42	31,5	0,5	0	2,7	12,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	26	15,6	0,3	0,1	2,4	11,6
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		5,0	4,6	30,9	185,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	39	39	4,2	0,5	26,7	127,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	234	234	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0	0	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	36	27	0,4	0	1,8	9,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		14,8	13,1	0,9	197,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	81,6	75,9	13,2	2,7	0	93,5
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	8	8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				9,3	37,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
			26,5	24,1	67,0	614,0
Полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100		13,4	5,5	3,0	129,3
СВЕЖАЯ РЫБА	76	67,79	11	1,5	0	56,6
МОРКОВЬ	27	20,25	0,3	0	1,4	6,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0,6	0,2	0,4	20,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	11,6	47,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
			15,8	6,5	16,2	255,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,9	37,6	117,7	1 149,9

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200		5,6	6,3	28,7	193,9
ПШЕНО	16	15,8	1,7	0,4	10,8	53,9
КРУПА РИСОВАЯ	12,8	12,7	0,9	0,1	9,1	41,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104	104	2,9	2,5	4,9	54,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,6	3,6	22,4	141,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,4	0	1,8	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82	82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
			14,8	13,8	52,7	450,3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200		3,7	7,9	11,9	133,9
КАРТОФЕЛЬ	112	67,2	1,3	0,3	10,7	50,1
МОРКОВЬ	10,6	7,95	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,08	0,08	0	0	0	0,3
ФИЛЕ КУРИННОЕ	15	15	2,2	5,7	0	59,9
КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	80		29,4	48,6	10,6	598,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	114	82,08	14,8	12,8	0	175,2
КАРТОФЕЛЬ	18	10,8	0,2	0	1,7	8,1
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,16 шт.	6,4	0,8	0,7	0	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	7,92	0,9	0,1	5,2	25,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,2	19,5	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧЕСНОК	2,4	2,1	0,1	0	0,6	3,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	0,2	0,3	3,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0	0	0	0	0	0,0
ФИЛЕ ГРУДКИ КУРИНОЙ	80	80	11,8	30,3	0	319,7
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		2,9	7,0	17,0	143,8

КАРТОФЕЛЬ	82,5	49,5	1	0,2	7,9	37,0
МОРКОВЬ	44	33	0,4	0	2,2	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30	0,4	0,1	2,4	11,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,3	33	0,6	0	1,6	8,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,1	22,1	91,2
ЯБЛОКИ	24	21,12	0,1	0,1	2	9,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	10	9,7	0,1	0	0,7	4,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			38,7	63,9	77,5	1 043,8

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		150	22,6	15,2	32,7	363,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	19,7	9,8	3,3	184,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ. (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,4
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,2	0,1	27,4	112,3
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	11	10,67	0,1	0	0,8	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,1	9,1	0	0	6,9	27,6
КЛЮКВА	10	9,8	0	0	0,4	2,6
			22,8	15,3	60,1	476,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,3	93,0	190,3	1 970,3

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						
ОМЛЕТ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ		130	11,0	14,7	6,3	202,0
КАРТОФЕЛЬ	45,5	27,3	0,5	0,1	4,3	20,4
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	1,94 шт.	78	9,6	8,7	0,5	118,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,9	29,9	0,9	0,7	1,4	15,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ		40	1,2	0,1	2,6	15,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	58	40,6	1,3	0,1	2,5	15,7
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ		200	3,0	2,7	20,4	118,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			17,5	18,4	30,9	414,9
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200	5,3	6,7	13,7	141,6
КАРТОФЕЛЬ	101,33	60,8	1,2	0,2	9,6	45,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,9	4,1	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,1	12,1	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,8	151,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		80	10,1	10,6	2,7	174,0
СВЕЖАЯ РЫБА	59,2	52,8	8,5	1,2	0	44,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,4	10,4	0,8	0,3	0,6	26,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	6,1	6,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,1	4,1	32,7	179,6
КРУПА РИСОВАЯ	45,9	45,5	3,1	0,5	32,7	147,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	273	273	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			11,6	46,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			21,0	21,7	76,6	618,1

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ		180	5,9	4,4	9,6	106,6
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 500 г	204,7	180,1	5,9	4,4	9,6	106,6
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		80	1,1	4,3	6,7	70,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	56,8	56,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,6	25,6	0,7	0,6	1,2	13,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
			7,0	8,7	16,3	176,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,5	48,8	123,8	1 209,7

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 МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,1	6,6	23,1	176,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	26	25,74	3,1	0,8	14,3	76,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	1,2	2,2	104,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	2,2	104,8
*ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	15,5	62,7
Чай	0,4	0,4	0	0,1	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			9,6	8,3	49,6	386,7
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200		5,1	7,1	10,2	131,4
СВЕКЛА	42	31,5	0,5	0	2,7	12,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	26	15,6	0,3	0,1	2,4	11,6
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230		19,5	31,1	25,8	461,5
ГОВЯДИНА Б/К	98,9	89	16,1	13,8	0	188,2
КАРТОФЕЛЬ	230	138	2,7	0,6	21,8	103,1
МОРКОВЬ	29,87	22,4	0,3	0	1,5	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,6	23,2	0,3	0	1,8	9,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	11,5	11,5	0	11,2	0	100,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200				15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	16,7	80,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,5	39,5	2,6	0,3	16,7	80,6
			27,2	38,6	68,2	735,4
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180		10,3	12,8	41,9	324,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	17,04	16,7	3,8	4,8	0	59,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
*ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	15,5	62,9
Чай	0,51	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
			12,7	13,8	59,0	466,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,5	60,7	176,8	1 588,5

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						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200		6,4	7,1	24,7	189,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	152	152	4,3	3,7	7,1	79,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,5	3,6	22,1	140,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82	82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
			13,2	11,6	48,4	408,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С ГОВЯДИНОЙ	200		7,9	5,2	15,2	138,8
КАРТОФЕЛЬ	66	39,6	0,8	0,2	6,3	29,6
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,12	3,6	0,3	7,6	46,8
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50		5,8	2,3	4,2	203,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	80	5,8	2,2	4,2	203,3
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80		8,9	13,1	6,9	191,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52	41,6	0,7	0	1,9	11,3
ГОВЯДИНА Б/К	43,2	38,9	7	6	0	82,3
КРУПА РИСОВАЯ	3,2	3,2	0,2	0	2,3	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	5,6	5,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,5	6,5	38,3	244,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,8	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,5	103,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200				15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	16,7	80,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,5	39,5	2,6	0,3	16,7	80,6
			33,7	27,5	96,8	920,3
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150		24,3	16,5	18,5	324,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	135	135	23,6	11,8	4	221,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	19,5	19,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200		0,2	0,1	27,4	112,3
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	11	10,67	0,1	0	0,8	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,1	9,1	0	0	6,9	27,6
КЛЮКВА	10	9,8	0	0	0,4	2,6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			24,9	17,0	54,7	479,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,8	56,1	199,9	1 808,2

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 "ЯНТАРНАЯ" (из пшена с яблоками)	200		6,8	11,6	30,9	260,4
ПШЕНО	24,3	24,1	2,7	0,7	16,5	82,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	134	134	3,8	3,3	6,2	70,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ЯБЛОКИ	38	33,5	0,1	0,1	3,2	15,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,1	3,2	22,1	134,1
КАКАО	3,3	3,3	0,4	0	0,6	4,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
			13,2	15,7	54,6	473,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200		5,6	2,8	12,2	96,4
КАРТОФЕЛЬ	116	69,6	1,4	0,3	11	52,0
МОРКОВЬ	10,6	7,95	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕЖАЯ РЫБА	28	25	4,1	0,6	0	20,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80		16,5	14,4	8,9	249,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	92,8	86,3	14,9	3,1	0	106,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	13,6	13,5	1,6	0,2	8,9	43,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8,8	8,8	0	8,5	0	76,7
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150		3,0	7,0	11,5	121,7
КАРТОФЕЛЬ	55,5	33,3	0,7	0,1	5,2	24,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	72	57,6	1	0,1	2,6	15,6
МОРКОВЬ	40,4	30,3	0,4	0	2	10,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,5	31,5	0,9	0,8	1,5	16,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0,9	0,2	19,6	89,1
СОК	180	180	0,9	0,2	19,6	89,0
			28,5	24,7	68,1	633,1
Полдник						
БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»		80	5,4	4,7	7,6	94,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	47,2	47,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,18 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,4	14,4	0,4	0,4	0,7	7,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	3,6	1,8	0,6	34,1
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ		180	5,9	4,4	9,6	106,6
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 500 г	204,66	180,1	5,9	4,4	9,6	106,6
			11,3	9,1	17,2	201,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,0	49,5	139,9	1 307,5

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						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		4,9	6,1	21,2	159,3
КРУПА МАННАЯ	17,6	17,6	1,7	0,2	12	56,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112	112	3,1	2,7	5,2	58,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74	74	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200		3,0	2,7	20,4	118,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
			10,2	9,7	43,2	356,4
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200		5,8	5,5	11,5	118,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	15,1	15,1	1,6	0,2	10,3	49,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0	0	0,1	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179,2	179,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30,2	21,7	4	3,4	0	46,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80/80		13,0	21,8	4,6	296,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	86,81	62,5	11,3	9,8	0	133,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	16	1,2	0,5	0,9	40,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,1	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,53	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЁНАЯ		180	4,0	6,0	11,6	118,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	258,7	207	3,6	0,2	9,4	56,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	16,7	80,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,5	39,5	2,6	0,3	16,7	80,6
			25,4	33,7	59,9	675,3
Полдник						
БУЛОЧКА «РОЗОВАЯ»		80	1,2	2,4	4,0	42,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	57,6	57,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
СВЕКЛА	8,53	6,4	0,1	0	0,6	2,6
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ		180	5,9	4,4	9,6	106,6
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 500 г	204,66	180,1	5,9	4,4	9,6	106,6
			7,1	6,8	13,6	148,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,7	50,2	116,7	1 180,6

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						
ОМЛЕТ С СЫРОМ		130	15,9	19,9	2,2	252,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	2,26 шт.	91	11,3	10,2	0,6	138,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33,8	33,8	1	0,8	1,6	17,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,2	16,6	3,8	4,8	0	58,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
*ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,1	15,5	62,7
Чай	0,4	0,4	0	0,1	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
			19,5	21,0	21,8	409,4
Обед						
СВЕКЛА ОЧИЩЕННАЯ ОТВАРНАЯ		60	0,9	0,1	5,2	24,7
СВЕКЛА	80,67	60,5	0,9	0,1	5,1	24,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200	5,3	6,7	13,5	140,6
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	11,1	11,1	0,3	1,6	0,4	22,2
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ		80	15,9	6,8	3,2	136,6
СВЕЖАЯ РЫБА	106,73	95,2	15,3	2	0	79,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,85	4,8	0,6	0,1	3,2	15,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,4	5,1	19,8	138,7
КАРТОФЕЛЬ	187,5	112,5	2,2	0,5	17,8	84,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42	42	1,2	1,1	1,9	22,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,1	21,2	87,2

ЯБЛОКИ	14	12,32	0	0	1,2	5,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	10	9,7	0,1	0	0,7	4,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	16,7	80,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,5	39,5	2,6	0,3	16,7	80,6
			28,3	19,2	79,6	608,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ		150	5,9	12,9	24,9	241,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,6	28,5	0,5	0	1,3	7,8
МОРКОВЬ	32	24	0,3	0	1,6	8,1
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,6	0,3	12,3	58,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
КРУПА МАННАЯ	7,5	7,5	0,8	0,1	5,1	24,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,4
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,5	1	1,3	0	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,1	11,6	47,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			8,3	13,9	38,1	367,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	54,1	139,5	1 385,7

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						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	230		5,7	7,3	23,3	182,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	124,2	124,2	3,5	3	5,8	65,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,8	82,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,6	3,6	24,6	150,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82	82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			12,6	11,8	49,5	411,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,6	60,8	0,5	0,1	1,5	8,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200		4,2	6,2	9,1	114,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,6	2,4	2,1	0	28,7
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,2	6	0,2	0	0,4	2,3
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	70/70		9,6	10,0	10,4	170,0
ГОВЯДИНА Б/К	48,2	43,4	7,9	6,7	0	91,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
КРУПА РИСОВАЯ	10,6	10,5	0,7	0,1	7,6	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,4	22,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,7	1,4	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,1	100,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4

ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4,2	4,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,5	4,9	34,9	205,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306	306	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			22,3	21,5	87,3	637,3
Полдник						
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»		70	1,0	4,3	7,2	71,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	49	49	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,2	2,2	0,1	0	1,4	6,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,3	20,3	0,6	0,5	1	10,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ		180	5,9	4,4	9,6	106,6
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 500 г	204,66	180,1	5,9	4,4	9,6	106,6
			6,9	8,7	16,8	177,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,8	42,0	153,6	1 226,2

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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		5,5	6,5	22,3	170,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,6	3,1	5,8	66,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200		3,0	2,7	16,6	103,0
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			11,2	10,5	49,3	394,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ФАСОЛЮ) С ГОВЯДИНОЙ	200		6,7	4,5	14,9	128,8
КАРТОФЕЛЬ	66	39,6	0,8	0,2	6,3	29,6
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
ФАСОЛЬ	16	16	3,3	0,3	7,3	46,3
ТЕФТЕЛИ	70/70		9,2	13,5	4,0	199,3
ГОВЯДИНА Б/К	47,6	42,8	7,8	6,6	0	90,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,1	0,4	0,8	35,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,1	0,2	0	1,2	5,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МОРКОВЬ	7,73	5,8	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,6

САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ)	150		3,2	5,4	18,1	134,5
КАРТОФЕЛЬ	143,5	86,1	1,6	0,3	13,6	64,3
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,5	31,5	0,9	0,8	1,5	16,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200				15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			21,6	23,7	68,4	601,0
Полдник						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180		5,9	4,4	9,6	106,6
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 500 г	204,66	180,1	5,9	4,4	9,6	106,6
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150		9,7	8,3	49,7	315,3
КРУПА РИСОВАЯ	36	35,6	2,4	0,4	25,5	114,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30,5	30,5	5,3	2,6	0,9	50,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,4
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,5	15,5	0,4	0,1	9,9	42,3
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
			15,6	12,7	59,3	421,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,4	46,9	177,0	1 417,4

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						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200		6,3	6,4	33,9	219,0
ПШЕНО	20,2	20	2,2	0,5	13,7	68,3
КРУПА РИСОВАЯ	16,2	16	1,1	0,2	11,4	51,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104	104	2,9	2,5	4,9	54,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200		5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			14,5	12,4	45,3	407,6
Обед						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОВЯДИНОЙ	200		6,5	7,6	17,5	165,1
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МОРКОВЬ	5,33	4	0,1	0	0,3	1,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	16,8	15,1	2,7	2,3	0	31,9
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40		4,7	1,8	3,4	162,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	64	64	4,7	1,8	3,4	162,7
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		13,4	12,8	0,9	187,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	73,1	68	11,8	2,4	0	83,8
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	8	8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
РАГУ ОВОЩНОЕ	180		3,1	10,5	19,5	186,2
КАРТОФЕЛЬ	99	59,4	1,2	0,2	9,4	44,3
МОРКОВЬ	52,8	39,6	0,5	0	2,6	13,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,8	36	0,5	0,1	2,9	14,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,6	39,6	0,7	0	1,8	10,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12,6	12,6	0,1	10,1	0,1	91,4
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200				15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			30,2	33,0	72,7	839,9
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150		6,7	10,6	24,5	220,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	33,9	33,9	3,6	0,4	23,2	111,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,48 шт.	19,4	2,4	2,1	0,1	29,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,3	24,3	0,7	0,6	1,2	12,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0,1	15,5	62,9
Чай	0,51	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			9,1	11,6	41,6	361,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	57,0	159,6	1 609,2

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						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200		5,6	7,1	20,1	167,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112	112	3,1	2,7	5,2	58,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74	74	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,6	3,6	24,6	150,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82	82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			12,5	11,6	46,3	396,6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200		4,6	4,6	15,4	121,5
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10,6	7,95	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,008	0,008	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ)	80		20,5	18,4	1,7	280,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	144	103,7	18,8	16,2	0	221,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4	14,4	1,1	0,4	0,8	36,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,5	1	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	80		1,8	2,7	6,5	58,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	115,2	92,2	1,6	0,1	4,2	25,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0	0	0,3	1,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1	1	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80		1,8	2,7	10,6	74,0
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,4	22,4	0,6	0,6	1,1	11,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	16,7	80,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,5	39,5	2,6	0,3	16,7	80,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	19,6	89,1
СОК	180	180	0,9	0,2	19,6	89,0
			32,2	29,0	70,5	703,9
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150		24,6	16,6	15,7	315,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	136,5	136,5	23,9	11,9	4	223,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	19,5	19,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200		0,2	0,1	27,3	112,0
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	10,4	10,09	0,1	0	0,7	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,1	9,1	0	0	6,9	27,6
КЛЮКВА	10	9,8	0	0	0,4	2,6
			24,8	16,7	43,0	427,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,5	57,3	159,8	1 528,1

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						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ		130	10,1	11,9	4,7	166,6
ЯЙЦА СТОЛОВОЕ 1 КАТ (ШТ.)	1,71 шт.	68,9	8,5	7,7	0,5	105,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
МОРКОВЬ	42,93	32,2	0,4	0	2,1	11,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ		200	3,0	2,7	20,4	118,5
Чай	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	3	2,6	4,9	55,5
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			15,4	15,5	26,7	363,7
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200	4,3	6,9	12,5	132,8
СВЕКЛА	68,27	51,2	0,8	0,1	4,4	20,9
КАРТОФЕЛЬ	56,17	33,7	0,7	0,1	5,3	25,1
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ГОВЯДИНА Б/К	14,8	13,3	2,4	2	0	28,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ (кг)	8,7	8,7	0,2	1,3	0,3	17,4
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		80	10,3	5,5	6,0	140,4
СВЕЖАЯ РЫБА	58,3	52	8,3	1,1	0	43,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4	14,4	1,1	0,4	0,8	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,1	8	0,9	0,1	5,2	25,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,6	4,7	37,4	205,7
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52	3,5	0,5	37,3	168,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,9	17,5	88,4	622,4
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ		200	3,4	11,6	21,6	206,6
КАРТОФЕЛЬ	110	66	1,3	0,3	10,5	49,3
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	47,7	40	0,6	0,1	3,2	15,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55,1	44	0,8	0	2	11,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,1	5,1	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	14	14	0,1	11,3	0,1	101,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,1	15,5	62,9
Чай	0,51	0,5	0,1	0,1	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	1,6	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,9	1,6	78,6
			5,8	12,6	38,7	348,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,1	45,6	153,8	1 334,2

МДОУ № 19 "БЕРЕЗКА" ЯМР, Воронина Елена Александровна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
29.07.2022 13:31 (MSK), Сертификат № 5FBF8500FEADACB14AA40D74F6E67002