

Утверждаю

И.о . директора МКДОУ ЦРР

«Колокольчик» п.Витим

_____ Берюх Е.Н.

Приказ от 31.08.21.№202

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Для детей Муниципального казенного образовательного
учреждения

«Центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик» п Витим»

муниципального образования Ленский район РС(Я)

на 2021-2022 год

(осенний-зимний период)

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		4,4	6,5	22,1	165,5
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,1	5,8	0,1	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/10		0,8	0,9	5,5	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,9	5,4	31,8
			8,7	13,5	67,0	424,7
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	114		1,0	0,2	9,2	49,0
АПЕЛЬСИН	170,2	114	1	0,2	9,2	49,0
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			1,3	0,2	25,7	117,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		0,5	3,6	1,4	39,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,29	57	0,5	0,1	1,4	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/10		5,8	5,9	23,3	170,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	1,4	0,2	8,7	42,0
МОРКОВЬ	11,4	8,8	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,8	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	16	14,4	2,6	2,2	0	30,5
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
РАГУ ОВОЩНОЕ	120		1,9	4,2	11,7	91,8
КАРТОФЕЛЬ	51,2	38,4	0,8	0,2	6,1	28,7

МОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,4	24	0,4	0	1,1	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,9	2,2	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,7	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)		80	13,8	27,2	0,3	297,6
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	80,8	80	9,7	10,4	0	131,9
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		180	0,6		19,2	80,3
ЧЕРЕШНЯ	65,7	65,7	0,6	0	7,9	35,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
			26,0	41,2	95,2	853,9
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
БЛИНЧИКИ		80	4,1	4,1	23,3	147,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,7	31,7	3,3	0,4	21,5	102,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,2	79,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ДЖЕМ		100/30	0,2		21,9	85,2
ДЖЕМ	30	30	0,2	0	21,9	85,2
			8,8	9,0	52,4	324,3
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		60	0,6	6,1	2,0	65,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,4	42,6	0,5	0,1	1,6	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,3	5,4	21,6	148,2
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,9	1,3	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			7,3	11,9	57,6	367,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,1	75,8	297,9	2 087,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,5	5,7	26,2	179,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	30	3,4	0,4	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,7	14,9	108,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			12,5	9,7	80,4	461,5
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ЯБЛОКО	114		0,5	0,5	11,2	53,6
ЯБЛОКИ	129,5	114	0,5	0,5	11,2	53,6
			1,0	0,6	21,3	96,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		5,2	5,8	17,1	143,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,5	42	0,8	0	1,9	11,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	115	80,5	1,6	0,3	12,7	60,1

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ		80	8,4	9,8	9,9	161,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,6	0,1	3,7	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	47,76	32	6,4	2	0	43,5
КАРТОФЕЛЬ	37,14	26	0,5	0,1	4,1	19,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,5	1,5	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,5	0,1	28,5	117,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			18,2	16,1	101,6	628,5
Полдник						
МОЛОКО		200	5,9	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	6,5	9,6	122,2
ПРЯНИКИ		7	0,4	0,3	5,3	25,6
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	7	7	0,4	0,3	5,3	25,6
			6,3	6,8	14,9	147,8
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	4,5	5,1	20,4	144,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,2	36,8	4,5	1,2	20,4	109,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,1	116,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)		80	13,8	27,2	0,3	297,6
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	80,8	80	9,7	10,4	0	131,9
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,1		11,7	48,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
			22,4	32,8	55,9	606,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,4	66,0	274,1	1 941,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150		8,3	10,2	24,0	221,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,5	5,7	0	70,6
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180		0,1		20,3	84,1
ЛИМОН	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
САХАР ПЕСОК	20,5	20,5	0	0	19,9	79,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
			11,8	16,3	83,7	532,4
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	114		0,5	0,3	11,7	53,6
ГРУША	126,7	114	0,5	0,3	11,7	53,6
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			1,0	0,4	21,8	96,6
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60		1,6	3,6	4,7	57,7
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	79,71	55,8	1,6	0,1	3,5	21,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,4	2,6	12,9	105,5
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	32	32	5,5	0	0	22,2
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	16,4	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,4	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,6	1,4	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80		15,0	17,8	2,9	232,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,2	0,3	0	1,6	8,1

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	114	82,08	14,5	14,6	0	189,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,4	4,2	17,1	116,1
КАРТОФЕЛЬ	136,5	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,6	0,9	10,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		45	0,4	2,2	3,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	3,5	2,7	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,7	0,5	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,8	6,8	0,2	0	0,8	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,4	0,1	24,8	101,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17,5	17,5	0,4	0,1	11,2	47,7
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
			30,6	30,8	104,8	822,3
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"		60	6,4	5,8	43,7	251,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	29,9	142,6
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	34	34	1	1,1	1,6	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
ДРОЖЖИ	2,4	2,4	0,3	0	0,1	1,8
МОЛОКО		200	5,9	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	6,5	9,6	122,2
			12,3	12,3	53,3	374,1
Ужин						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		180	6,5	9,3	28,8	225,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,8	58,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,8	88,8	2,5	2,7	4,1	51,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
КУКУРУЗА	39,6	39,6	4	1,8	23,1	124,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			9,9	9,7	62,8	379,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,6	69,5	326,4	2 204,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,0	5,7	25,4	174,4
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,3	30	2,9	0,4	19	91,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,1	5,8	0,1	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7		1,6	2,1		25,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,7	7	1,6	2,1	0	25,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,8	15,4	98,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			12,9	16,7	80,2	525,6
II Завтрак						
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
МАНДАРИН	114		0,9	0,2	8,5	43,3
МАНДАРИН	153,9	113,9	0,9	0,2	8,5	43,3
			1,2	0,2	25,0	111,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60		0,7	9,0	4,0	99,5
СВЕКЛА	58,1	45	0,7	0	3,9	18,3
ЧЕСНОК	0,2	0,2	0	0	0,1	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	9	0	80,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		3,0	5,1	6,9	87,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	41,1	28,8	0,6	0,1	4,6	21,5
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	0 шт.	5,8	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,4	1,6	1,6	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	0,1	7,2
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ		80	13,0	7,5	11,4	164,0
РЫБА КЕТА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	87,6	58,7	10,9	3,2	0	72,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,2	13,2	1	0,4	6,6	33,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		150	5,1	4,4	10,7	102,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	23	22,89	5,1	0,4	10,7	66,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		45	0,4	2,2	3,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	3,5	2,7	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,6	0,5	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,8	6,8	0,2	0	0,8	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КИСЕЛЬ		180	0,1	0,1	25,1	101,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
			25,7	28,6	100,5	763,9
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		40	2,7	8,4	36,0	228,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,1	10,1	0,1	8,1	0,1	73,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30,1	30,1	2,5	0,3	28,7	127,1
ДЖЕМ	10,1	10,1	0,1	0	7,2	27,8
			7,2	13,3	43,2	319,8
Ужин						
ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ		150	3,4	15,2	47,9	341,6
КРУПА РИСОВАЯ	46	46	3,1	0,5	33	148,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			6,8	15,6	81,9	495,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	74,4	330,8	2 215,7

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,0	7,6	17,8	160,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15,2	15	1,8	0,5	8,3	44,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	3,5	5,1	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,1	5,8	0,1	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,8	18,9	111,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			11,1	16,5	76,1	498,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	114		0,5	0,5	11,2	53,6
ЯБЛОКИ	129,5	114	0,5	0,5	11,2	53,6
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,8	0,5	27,7	121,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	3,6	2,2	43,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,6	21	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СВЕКОЛЬНИК	180		3,7	5,3	11,9	112,1
СВЕКЛА	37,2	28,8	0,4	0	2,4	11,7
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ	53,3	37,31	0,7	0,1	5,9	27,8
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	21,7	13,24	2,3	2,3	0	30,6
АЗУ		150	13,4	15,0	13,3	241,5
ГОВЯДИНА Б/К	65,8	59,3	10,7	9,2	0	125,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	9	0,1	0	0,2	1,2
КАРТОФЕЛЬ	96	72	1,4	0,3	11,3	53,7
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		200	0,7		68,3	276,7
ЧЕРЕШНЯ	73	73	0,7	0	8,8	39,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
СИРОП ФРУКТОВЫЙ	60	60	0	0	46,9	187,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,0
			21,8	24,2	135,0	848,3
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			4,5	4,9	7,2	91,7
Ужин						
КОЛБАСА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	10,3	10,9	31,8	265,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,5	24,9	118,9
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0	0	0	0,0
КОЛБАСА ЧАЙНАЯ	50,51	50	5,7	8,2	1	100,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	25,9	119,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			11,6	11,3	64,5	416,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,8	57,4	310,5	1 976,5

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,9	7,8	20,3	172,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	2,4	3,6	46,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,1	5,8	0,1	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180		0,6	0,6	4,3	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,5	0,6	4,1	23,9
			9,0	14,5	64,0	424,3
II Завтрак						
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
ЯБЛОКО	114		0,5	0,5	11,2	53,6
ЯБЛОКИ	129,5	114	0,5	0,5	11,2	53,6
			0,8	0,5	27,7	121,6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	180		5,8	5,0	17,0	135,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,1	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25,2	18,9	3,4	2,9	0	40,0
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60		2,2	6,1	4,7	82,2
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	16,8	13,2	0,2	0	0,9	4,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2	0,1	0	0,8	4,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	0 шт.	6,6	0,2	0	0,4	2,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/40		12,3	14,1	12,3	225,1
ГОВЯДИНА Б/К	63,3	57	10,3	8,8	0	120,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30	0,4	0,1	2,4	11,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
МОРКОВЬ	4,1	3,1	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КРУПА РИСОВАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180		0,4	0,1	24,8	101,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17,5	17,5	0,4	0,1	11,2	47,7
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
			24,1	25,6	98,1	718,9
Полдник						
МОЛОКО	150		4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75		4,0	1,5	46,4	214,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,1	37,1	3,9	0,5	25,1	120,2
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	9,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ПОВИДЛО	30,3	30,3	0,1	0	19,4	78,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
			8,5	6,4	53,6	305,7
Ужин						
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ	120		7,5	12,3	32,3	274,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	363	290,4	5	0,3	13,2	78,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,6	0	104,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			10,9	12,7	66,3	428,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,3	59,7	309,7	1 998,7

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	150		4,2	5,2	28,7	177,8
ПШЕНО	34,2	33,9	3,8	0,9	23,2	115,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,5	106,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	0,4	0,6	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180		0,5	0,3	0,2	5,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
			8,1	11,6	68,3	410,0
II Завтрак						
ГРУША	114		0,5	0,3	11,7	53,6
ГРУША	126,7	114	0,5	0,3	11,7	53,6
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,8	0,3	28,2	121,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БОРЩ	180/10/5		4,2	6,7	7,0	107,9
СВЕКЛА	36	28,8	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	19,2	14,4	0,3	0,1	2,2	10,8
МОРКОВЬ	9,4	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21,7	15,6	2,7	2,8	0	36,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/40		24,0	15,6	4,3	286,6

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	141	131,1	22,8	4,8	0	161,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,4	42,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,8	10,8	0,1	8,6	0,1	78,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,4	14,4	0,4	2,1	0,5	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,8	4,2	27,2	166,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,5	0,1	28,5	117,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			37,6	27,0	113,1	884,0
Полдник						
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ		100			11,2	44,9
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ (СОК ЧЕРНИЧНЫЙ)	105,9	105,9	0	0	11,2	44,9
					11,2	44,9
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,7	23,5	148,0
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		50	7,1	7,1	1,6	99,0
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	52	25	4,4	4,3	0	56,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,1		11,7	48,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
			13,4	12,2	58,0	397,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,9	51,1	278,8	1 857,6

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ	100		9,8	17,0	1,8	199,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,9	1,3	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60		0,9	6,1	2,6	69,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	0,2	0	0,6	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,8	15,6	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			16,7	32,0	59,4	594,0
II Завтрак						
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
ЯБЛОКО	108		0,4	0,4	10,6	50,8
ЯБЛОКИ	122,7	108	0,4	0,4	10,6	50,8
			0,7	0,4	27,1	118,8
Обед						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	60		0,6	0,1	0,3	5,0
МОРСКАЯ КАПУСТА	51	50	0,5	0	0	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНый	13	10	0,1	0	0,3	2,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	180/15/10		7,4	6,0	19,2	161,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,7	11,5	0,9	0,3	5,7	29,2
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,4	14,4	3,2	0,2	6,7	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	19,5	14	2,4	2,5	0	32,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	16,9	16,1	13,4	266,0
ГОВЯДИНА Б/К	87,78	79	14,3	12,2	0	167,0
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,6	0,3	12,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		180	0,6		61,4	249,0
ЧЕРЕШНЯ	65,7	65,7	0,6	0	7,9	35,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
СИРОП ФРУКТОВЫЙ	54	54	0	0	42,2	168,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
			28,9	22,5	133,6	855,8
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ		60	4,5	7,1	20,6	165,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,9	28,9	3	0,4	19,6	93,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,9	28,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	8,3	6	0	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
			9,0	12,0	27,8	256,7
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,0	7,6	17,8	160,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15,2	15	1,8	0,5	8,3	44,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	3,5	5,1	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,2		23,1	94,5
ЛИМОН	14,4	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
			8,5	8,0	62,1	357,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,8	74,9	310,0	2 182,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,5	6,7	26,2	187,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	30	3,4	0,4	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7		1,6	2,1		25,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,5	7	1,6	2,1	0	25,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,8	15,4	98,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			13,3	17,7	81,0	538,5
II Завтрак						
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
МАНДАРИН	114		0,9	0,2	8,5	43,3
МАНДАРИН	153,9	113,9	0,9	0,2	8,5	43,3
			1,2	0,2	25,0	111,3
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		3,4	5,2	10,6	106,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	72	54	1,1	0,2	8,5	40,4
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,2	10,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	0,1	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,4	1,6	1,6	0	21,7

САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		45	1,6	4,6	3,5	61,7
КАРТОФЕЛЬ	15	11,3	0,2	0	1,7	8,4
МОРКОВЬ	12,6	9,9	0,1	0	0,7	3,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,5	7,7	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,7	0,1	0	0,6	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	0 шт.	5	0,2	0	0,3	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,5	0	40,5
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		90	6,2	5,9	5,3	98,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,6	37,7	0,7	0	1,7	10,3
ГОВЯДИНА Б/К	26,5	23,8	4,3	3,7	0	50,3
КРУПА РИСОВАЯ	3,5	3,5	0,2	0	2,5	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,5	0,1	28,5	117,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			15,1	16,1	87,2	558,4
Полдник						
ЙОГУРТ		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			4,2	3,8	6,8	84,8
Ужин						
БИТОЧКИ МАННЫЕ		100	6,7	7,9	30,9	221,1
КРУПА МАННАЯ	28	28	2,8	0,3	19,2	89,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОУС ФРУКТОВЫЙ		40			23,3	92,9
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	20,5	20,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			11,2	12,8	61,4	405,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,0	50,6	261,4	1 698,7

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	80		4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60		0,8	3,2	4,5	50,5
КАБАЧКИ	80,4	64,2	0,4	0,2	2,9	14,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,2	0,2	0	0,6	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,2	4,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	40		3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			9,2	13,8	57,0	389,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	114		0,5	0,5	11,2	53,6
ЯБЛОКИ	129,5	114	0,5	0,5	11,2	53,6
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,8	0,5	27,7	121,6
Обед						
ЩИ СО СЛИВКАМИ	250/10/10		4,2	8,0	7,6	124,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	72	50	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
ПЛОВ	150		17,2	17,1	25,2	324,0
ГОВЯДИНА Б/К	87,78	79	14,3	12,2	0	167,0
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	25,1	103,5
ЯБЛОКИ	40,5	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			25,7	25,7	99,5	740,8
Полдник						
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			2,8	2,5	4,5	56,5
Ужин						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		155	5,0	7,0	21,4	169,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	33	33	4	1,9	19,8	112,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	25,9	119,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			8,9	7,7	68,5	390,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	50,2	257,2	1 699,4