



Утверждаю

заведующий

Аникина В.Ю.

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150	5,5	3,2	33,3	174,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45	44,55	5,4	1,2	29,4	140,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ		180	2,5	2,6	11,4	80,2
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0	2,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)		8	0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>10,4</b>	<b>12,4</b>	<b>60,0</b>	<b>384,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)		45	1,2	2,0	2,6	32,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	66,67	40	1,2	0,1	2,3	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ		200	6,4	7,1	14,3	146,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	28,8	4,5	3,9	0	53,1
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	9,69	7,75	0,1	0	0,5	2,4
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,7	15,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СУШЕНАЯ ЗЕЛЕНЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	10,8	12,1	10,3	187,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	7,9	6,9	0	92,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,2	8	37,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3

МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,6</b>		<b>13,2</b>	<b>55,7</b>
КУРАГА	11	11	0,6	0	5,4	24,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>100,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>22,3</b>	<b>21,8</b>	<b>60,5</b>	<b>520,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ</b>		<b>60</b>	<b>5,3</b>	<b>5,9</b>	<b>39,6</b>	<b>232,8</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ДРОЖЖИ	0,007	0,007	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	12,8
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>376,2</b>
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	180	5	4,5	7,2	376,2
			<b>10,3</b>	<b>10,4</b>	<b>46,8</b>	<b>609,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>200</b>	<b>7,0</b>	<b>6,4</b>	<b>30,5</b>	<b>209,3</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,3	20,7	98,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,9</b>	<b>36,0</b>
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>9,4</b>	<b>7,2</b>	<b>54,6</b>	<b>322,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,8</b>	<b>52,1</b>	<b>232,2</b>	<b>1 883,7</b>



Утверждаю  
заведующий  
Аникина В.Ю.

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		6,1	6,4	22,2	196,5
ГЕРКУЛЕС	25	25	2,2	0,3	12,4	86,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	180		2,4	2,5	12,4	81,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	1	4,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>10,9</b>	<b>15,5</b>	<b>49,9</b>	<b>408,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6	0,1	15,0	60,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0,1	15	60,0
			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	40			2,8	2,8	36,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	42,11	40	0	2,8	2,8	36,0
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200		6,9	7,5	12,6	141,7
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	40	28	5	4,4	0	59,4
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
СВЕКЛА	62,98	50,38	0,9	0,2	5	21,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		14,4	12,8	5,9	196,8
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,3	4,9	24,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>140</b>	<b>3,1</b>	<b>3,4</b>	<b>19,3</b>	<b>120,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	162,86	114	2,2	0,5	18	85,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,9	1,3	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>15,3</b>	<b>59,1</b>
ИЗЮМ	11	11	0,3	0	7,6	28,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>100,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>27,9</b>	<b>27,1</b>	<b>76,0</b>	<b>654,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЛЮШКА</b>		<b>50</b>	<b>4,9</b>	<b>5,9</b>	<b>29,6</b>	<b>190,1</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ</b>		<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>2,5</b>	<b>11,6</b>	<b>78,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			<b>7,3</b>	<b>8,4</b>	<b>41,2</b>	<b>268,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ОМЛЕТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>100</b>	<b>7,6</b>	<b>9,1</b>	<b>6,0</b>	<b>136,8</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛ.</b>		<b>90</b>	<b>1,7</b>	<b>3,5</b>	<b>5,7</b>	<b>57,2</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,4	1,6
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	12,8
<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,2</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>11,7</b>	<b>13,4</b>	<b>27,1</b>	<b>272,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,4</b>	<b>64,5</b>	<b>209,2</b>	<b>1 663,2</b>



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША СБОРНАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		7,9	7,4	31,1	220,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	6,5	31,1
ПШЕНО	10	9,9	1,2	0,3	6,7	32,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	10	10	1,2	0,1	6,2	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	180		2,5	2,6	11,4	80,2
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0	2,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>12,8</b>	<b>16,6</b>	<b>57,8</b>	<b>430,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50		0,3	2,9	2,1	35,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45,48	43,2	0,3	0	1,7	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,4	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200		5,5	3,3	13,5	106,3
РЫБА ПИКША	50	23	3,8	0,1	0	16,4
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ, РИСОМ В ТОМ. СМЕТАННОМ СОУСЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		19,3	18,3	18,4	308,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,2	6,7	31,4
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,6

КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,5	31,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,9	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>11,3</b>	<b>49,5</b>
ЛИМОН	35	21	0,2	0	0,6	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>100,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>28,6</b>	<b>25,1</b>	<b>65,4</b>	<b>600,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,6</b>		<b>68,8</b>
СЫР ФАСОВАННЫЙ	20	20	4,6	5,6	0	68,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
			<b>12,1</b>	<b>12,0</b>	<b>23,4</b>	<b>250,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ВИНЕГРЕТ</b>		<b>180</b>	<b>3,1</b>	<b>5,5</b>	<b>17,6</b>	<b>126,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	77,14	54	1,1	0,2	8,5	40,4
СВЕКЛА	60,94	48,75	0,8	0,2	4,9	20,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,4	1,7
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,3	0	1,6	7,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	17,33	10,4	0,3	0	0,6	3,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,9</b>	<b>36,0</b>
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>5,5</b>	<b>6,3</b>	<b>41,7</b>	<b>239,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,4</b>	<b>60,4</b>	<b>198,1</b>	<b>1 567,8</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МАСЛОМ СЛ., СМЕТАННЫМ СОУСОМ</b>	160/22		21,5	17,3	20,8	315,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	152,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,5	31,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	47,4	47,4	1,4	1,5	2,1	27,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	11,9	1,5	1,4	0,1	18,1
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	1,9	0	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	31,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ</b>	180		2,4	2,5	12,4	81,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	1	4,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>48,5</b>	<b>527,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>АПЕЛЬСИН</b>	100		0,9	0,1	3,0	34,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,1	3	34,0
			<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>34,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ</b>	50		0,4	3,0	1,5	33,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	45	44,54	0,4	0	1,3	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ</b>	200		7,2	7,6	11,4	139,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5	4,4	0	59,8
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	3,6	16,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	9,69	7,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>	90		9,8	3,2	3,2	80,4

РЫБА ПИКША	120	55,2	9,1	0,3	0	39,3
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,3	0	1,6	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1,1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>100</b>	<b>3,8</b>	<b>2,5</b>	<b>24,1</b>	<b>134,7</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,4	24,2	115,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,4</b>		<b>14,2</b>	<b>57,3</b>
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
КУРАГА	6	6	0,3	0	3	13,5
ИЗЮМ	5	5	0,1	0	3,5	12,8
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>97,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,6	19,5	97,0
			<b>24,8</b>	<b>16,8</b>	<b>73,9</b>	<b>542,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАФЛИ</b>		<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>30,5</b>	<b>240,0</b>
ВАФЛИ	50	50	2,3	12	30,5	240,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>31,2</b>	<b>121,8</b>
ВАРЕНЬЕ	36	36	0,1	0,1	25,9	100,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>2,5</b>	<b>12,1</b>	<b>61,7</b>	<b>361,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>160</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>22,8</b>	<b>134,0</b>
КАРТОФЕЛЬ	197,14	138	2,7	0,6	21,8	103,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>10,8</b>	<b>9,7</b>	<b>46,2</b>	<b>315,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,3</b>	<b>65,1</b>	<b>233,3</b>	<b>1 781,5</b>





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПУДИНГ МАННЫЙ СЛАДКИЙ С МАСЛОМ СЛ., С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/40		7,7	8,9	33,8	246,5
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	96,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,2	2,3	3,4	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1,1	1,1	1,6	20,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	180		2,5	2,6	11,4	80,2
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0	2,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>12,6</b>	<b>18,1</b>	<b>60,5</b>	<b>456,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	100		3,0	2,5	4,0	50,5
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3	2,5	4	50,5
			<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>50,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/20		8,4	3,9	27,9	175,6
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	30	29,85	6,7	0,5	16,7	93,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,5	9,8	49,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ, С МАСЛОМ СЛ.	200		12,4	13,4	20,5	251,7
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,4
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,6	0,1	0	0,7	3,0
МОРКОВЬ	10,63	8,5	0,1	0	0,6	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0

ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	1,9	0	17,4
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>21,6</b>	<b>86,4</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	21,6	86,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>97,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,6	19,5	97,0
			<b>24,9</b>	<b>18,0</b>	<b>89,5</b>	<b>610,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		<b>65</b>	<b>11,1</b>	<b>9,4</b>	<b>28,2</b>	<b>238,8</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	35	35	6,1	3,1	1,1	53,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
			<b>16,3</b>	<b>15,0</b>	<b>36,4</b>	<b>343,6</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.</b>		<b>170</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>11,3</b>	<b>95,9</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	190	152	2,6	0,2	8,4	39,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,7	3,0
МОРКОВЬ	27,19	21,75	0,3	0	1,5	6,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	1,9	0	17,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,9</b>	<b>36,0</b>
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>35,4</b>	<b>208,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,5</b>	<b>59,3</b>	<b>225,8</b>	<b>1 670,0</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,1	4,6	0,3	62,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,2	4,9	4,5	0,3	61,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ.		100	4,3	2,5	27,6	151,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,4	27,5	131,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ		180	3,0	3,1	13,3	93,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	1	4,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)		8	0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>14,8</b>	<b>16,8</b>	<b>56,5</b>	<b>437,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	3,1	4,9	46,6
СВЕКЛА	58,13	46,5	0,8	0,1	4,7	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ		200	7,0	7,5	10,5	135,9
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	40	28	5	4,4	0	59,4
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,7	8,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	21,67	13	0,4	0	0,8	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		80	12,9	11,3	8,1	184,2
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0	4,5	18,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1

ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>140</b>	<b>3,1</b>	<b>3,5</b>	<b>19,4</b>	<b>121,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	162,86	114	2,2	0,5	18	85,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,4</b>		<b>14,2</b>	<b>57,3</b>
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
КУРАГА	6	6	0,3	0	3	13,5
ИЗЮМ	5	5	0,1	0	3,5	12,8
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>100,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>27,5</b>	<b>26,0</b>	<b>77,2</b>	<b>645,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>55</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>31,0</b>	<b>198,6</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,85	0,85	0,1	0	0	0,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	12,8
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
			<b>10,6</b>	<b>11,5</b>	<b>39,2</b>	<b>303,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛ.</b>		<b>150</b>	<b>12,2</b>	<b>3,0</b>	<b>30,7</b>	<b>190,7</b>
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	55	54,73	12,2	0,9	30,7	171,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
<b>ПРЯНИК</b>		<b>30</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>	<b>94,2</b>
ПРЯНИКИ	30	30	1,3	0,4	21,8	94,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,9</b>	<b>36,0</b>
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>15,9</b>	<b>4,2</b>	<b>76,6</b>	<b>397,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,2</b>	<b>58,8</b>	<b>259,8</b>	<b>1 831,4</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b>	160		18,1	9,1	6,5	180,6
МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ Б/Г	100	70	10,8	0,6	0	48,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,7	1,8	2,7	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
<b>КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ</b>	180		2,5	2,6	11,4	80,2
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0	2,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>23,0</b>	<b>18,3</b>	<b>33,2</b>	<b>390,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	125		0,6	0,1	15,0	60,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0,1	15	60,0
			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ</b>	50		0,4	2,0	1,8	26,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	23	22,77	0,1	0	1	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	23	22,77	0,2	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>СУП ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ С КУРИЦЕЙ</b>	200		7,7	6,0	12,5	134,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	28,8	4,5	3,9	0	53,1
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	38,5	2,2	0	5,5	31,3
СУШЕНАЯ ЗЕЛЕНЬ	0,24	0,24	0	0	0	0,0
<b>ПЛОВ С КУРИЦЕЙ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	190		12,2	13,1	32,6	289,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	8,9	7,9	0	106,1
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,2	29,7	124,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1,1	5,0

МОРКОВЬ	29,06	23,25	0,3	0	1,6	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,6</b>		<b>13,2</b>	<b>55,7</b>
КУРАГА	11	11	0,6	0	5,4	24,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>100,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>24,2</b>	<b>21,7</b>	<b>80,2</b>	<b>605,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "НЕЖЕНКА"</b>		<b>55</b>	<b>5,2</b>	<b>6,4</b>	<b>31,1</b>	<b>203,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,85	0,85	0,1	0	0	0,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	12,8
ПЕЧЕНЬЕ	5	5	0,4	0,6	3,5	20,6
<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>		<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>376,2</b>
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	180	5	4,5	7,2	376,2
			<b>10,2</b>	<b>10,9</b>	<b>38,3</b>	<b>579,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ОВОЩНОЕ РАГУ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>200</b>	<b>3,7</b>	<b>5,5</b>	<b>20,5</b>	<b>142,4</b>
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	19,38	15,5	0,2	0	1,1	4,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,83	6,5	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,9</b>	<b>36,0</b>
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>6,1</b>	<b>6,3</b>	<b>44,6</b>	<b>255,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,1</b>	<b>57,3</b>	<b>211,3</b>	<b>1 890,1</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛ.	200		6,6	6,5	25,4	189,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25	25	2,8	0,3	15,5	78,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	180		2,4	2,5	12,4	81,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	1	4,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>11,4</b>	<b>15,6</b>	<b>53,1</b>	<b>400,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	140		2,1	0,7	29,4	124,6
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	124,6
			<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>124,6</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	40			2,8	2,8	36,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	42,11	40	0	2,8	2,8	36,0
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10		2,3	4,7	12,0	95,5
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0,1	2,2	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
СВЕКЛА	29,06	23,25	0,4	0,1	2,3	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,24	0,24	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С ГРЕЧЕЙ	90/110		18,3	17,4	30,0	341,3
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	100	70	12,6	10,9	0	148,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1	26,1	124,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>11,3</b>	<b>49,5</b>
ЛИМОН	35	21	0,2	0	0,6	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>100,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>24,1</b>	<b>25,5</b>	<b>76,2</b>	<b>622,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПИРОЖОК С ТВОРОГОМ</b>		<b>70</b>	<b>9,2</b>	<b>8,0</b>	<b>30,3</b>	<b>228,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	25	25	4,4	2,2	0,8	38,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,9</b>	<b>36,0</b>
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			<b>9,3</b>	<b>8,0</b>	<b>39,2</b>	<b>264,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>3,5</b>	<b>21,3</b>	<b>130,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>10,8</b>	<b>9,9</b>	<b>44,7</b>	<b>312,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,7</b>	<b>59,7</b>	<b>242,6</b>	<b>1 724,3</b>





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТВОРОЖНО- МАННЫЙ ПУДИНГ СЛАДКИЙ, С МАСЛОМ СЛ., СМЕТАНОЙ	160/20		25,2	19,3	19,2	341,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	182,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	32,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	31,0
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	180		2,5	2,6	11,4	80,2
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0	2,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>30,1</b>	<b>28,5</b>	<b>45,9</b>	<b>551,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6	0,1	15,0	60,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0,1	15	60,0
			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		1,0	2,6	4,1	40,4
СВЕКЛА	37,5	30	0,5	0,1	3	12,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	25	15	0,5	0	0,9	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200		6,5	7,4	9,6	131,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5	4,4	0	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,1	8,2	39,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СУШЕНАЯ ЗЕЛЕНЬ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		12,4	3,2	8,5	112,7
РЫБА ПИКША	90	63	10,5	0,3	0	44,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,9	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1,1	0,4	7,4	37,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛ.</b>		<b>140</b>	<b>2,8</b>	<b>2,7</b>	<b>22,2</b>	<b>123,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ СЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,4</b>		<b>14,2</b>	<b>57,3</b>
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
КУРАГА	6	6	0,3	0	3	13,5
ИЗЮМ	5	5	0,1	0	3,5	12,8
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>100,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>26,4</b>	<b>16,5</b>	<b>78,7</b>	<b>565,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>4,8</b>	<b>28,6</b>	<b>169,6</b>
ПЕЧЕНЬЕ	40	40	2,9	4,8	28,6	169,6
<b>БИФИДОК</b>		<b>180</b>				
БИФИДОК	180	180	0	0	0	0,0
			<b>2,9</b>	<b>4,8</b>	<b>28,6</b>	<b>169,6</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.</b>		<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>6,1</b>	<b>16,7</b>	<b>137,8</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,2	8	37,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,4	1,6
МОРКОВЬ	9,69	7,75	0,1	0	0,5	2,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ЛАДКИЙ</b>		<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,3</b>
КУРАГА	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>8,8</b>	<b>7,0</b>	<b>55,6</b>	<b>314,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,8</b>	<b>56,9</b>	<b>223,8</b>	<b>1 662,1</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		7,3	7,0	30,8	210,5
ПШЕНО	30	29,7	3,5	0,9	20	96,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	180		2,4	2,5	12,4	81,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	1	4,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8		0,1	5,8	0,1	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,8	0,1	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>12,1</b>	<b>16,1</b>	<b>58,5</b>	<b>422,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4	0,1	1,5	7,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,31	49,8	0,4	0	1,5	7,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ЯЙЦОМ	200		2,9	5,3	13,7	113,1
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
ПШЕНО	5	4,95	0,6	0,1	3,3	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		14,4	12,8	5,9	196,8
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,3	4,9	24,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3

ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛ.		150	3,0	5,2	10,4	94,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,2	7,6	35,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,3	0	1,6	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА СЛАДКИЙ		180	0,2		15,3	59,1
ИЗЮМ	11	11	0,3	0	7,6	28,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	20,1	100,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,6	20,1	100,0
			<b>24,2</b>	<b>24,0</b>	<b>66,9</b>	<b>570,8</b>
<b>Полдник</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,6		68,8
СЫР ФАСОВАННЫЙ	20	20	4,6	5,6	0	68,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,2	5,6	8,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
			<b>12,1</b>	<b>12,0</b>	<b>23,4</b>	<b>250,4</b>
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ ПО ДОМАШНЕМУ С МАСЛОМ СЛ.		170	3,0	6,0	23,7	161,0
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОРКОВЬ	11,63	9,3	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,9	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,9	36,0
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	15,2	76,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,8	15,2	76,8
			<b>5,4</b>	<b>6,8</b>	<b>47,8</b>	<b>273,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,2</b>	<b>59,3</b>	<b>206,4</b>	<b>1 564,1</b>