

# 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>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,7	2,8	21,8	127,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	33,33	33	3,7	0,4	21,7	105,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		13,0	52,7
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>6,4</b>	<b>11,4</b>	<b>67,5</b>	<b>344,5</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>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,1	4,5	69,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,1	4,5	69,3
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200		6,6	6,5	17,7	156,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	71,25	57	1	0,1	2,6	15,5
КАРТОФЕЛЬ	71,25	57	1,1	0,2	9	42,6
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ФАСОЛЬ КОНСЕРВЫ	11,43	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	285	285	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,85	2,85	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/60		13,6	18,6	3,6	242,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	77,78	70	12,7	11	0	149,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,48	0,48	0	0	0	0,0

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	3,2	3,8	20,6	129,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,33	4,33	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	1,5	0,2	9,6	45,9
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>22,3</b>	<b>31,4</b>	<b>93,7</b>	<b>765,2</b>

### Полдник

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		100	13,8	14,6	8,3	220,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	41,67	41,67	1,2	1	1,9	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,17	9,17	0	7,4	0,1	66,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,17	9,17	1	0,1	6,2	29,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,67	41,67	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,67	0,67	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРАШЕННЫЙ	102,78	61,67	9,5	0,6	0	43,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,33	3,33	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,2	5	1,2	1,5	0	17,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,6	5,5	20,6	142,0
КАРТОФЕЛЬ	162,5	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,19	6,19	0	4,9	0	44,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,39	0,39	0	0	0	0,0
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	58,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
			<b>22,1</b>	<b>20,3</b>	<b>79</b>	<b>526,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,2</b>	<b>63,5</b>	<b>190,4</b>	<b>1 683,6</b>

# 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6,7	8,3	23,9	197,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,4	4,6	21,1	148,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>14,1</b>	<b>18,1</b>	<b>57,6</b>	<b>480,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ	60		2,6	5,3	5,7	79,0
КАБАЧКИ	142,67	107	0,6	0,3	4,8	24,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МОРКОВЬ	14,67	11	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,2	1,1	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200		3,5	9,9	21,4	194,3
СВЕКЛА	104	78	1,2	0,1	6,7	31,8
КАРТОФЕЛЬ	86,25	69	1,4	0,3	10,9	51,5
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5,26	5	0,2	0	0,4	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ СВИНИНЫ</b>		<b>70</b>	<b>9,6</b>	<b>17,5</b>	<b>6,5</b>	<b>221,2</b>
СВИНИНА 1 КАТЕГОРИИ Б/К	60,23	51,8	8,5	14	0	159,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	12,6	12,6	1	0,1	6,1	28,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
<b>КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>130</b>	<b>4,1</b>	<b>4,6</b>	<b>27,0</b>	<b>166,0</b>
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	33,33	33	3,2	0,4	21	100,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>66,0</b>
ЯБЛОКИ	19,8	17,5	0,1	0,1	1,6	8,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>55</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>130,3</b>
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>45,9</b>
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,6</b>	<b>33,2</b>	<b>114,0</b>	<b>902,7</b>

### Полдник

<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ</b>		<b>100</b>	<b>12,0</b>	<b>7,2</b>	<b>97,6</b>	<b>502,5</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	100	100	10,5	1,3	67,8	324,0
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ПОВИДЛО	33,6	33,6	0,1	0	21,5	86,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
<b>КЕФИР</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106,0</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>18,2</b>	<b>10,6</b>	<b>115,4</b>	<b>655,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,4</b>	<b>61,9</b>	<b>296,9</b>	<b>2 081,8</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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		5,8	6,5	21,4	168,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,6	2,3	0,2	31,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,7	3,8	18,5	127,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	156	156	4,4	3,8	7,3	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>10,1</b>	<b>23,4</b>	<b>52,7</b>	<b>461,4</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>						
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
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200		5,9	2,6	25,3	149,0
КАРТОФЕЛЬ	78,75	63	1,3	0,3	10	47,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,84	0,8	0	0	0,1	0,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200		21,2	32,4	18,2	452,2
СВИНИНА 1 КАТЕГОРИИ Б/К	116,28	100	16,5	27	0	308,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	253,33	202,66	3,5	0,2	9,2	55,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,34	5,34	0	5,1	0	46,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,69	7,69	0,4	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ	24,61	18,46	0,2	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,98	18,46	0,3	0	1,5	7,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,77	2,77	0,3	0	1,8	9,0

САХАР ПЕСОК	3,08	3,08	0	0	3	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,8	68,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,1	0,4	27,3	128,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	1,5	0,2	9,6	45,9
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>21</b>	<b>25,7</b>	<b>95,3</b>	<b>840,7</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		150/30	28,2	18,4	35,8	429,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	139,95	139,95	24,4	12,2	4,1	229,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,35	1,35	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0	2,1	0	19,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,2	2,6	16,7	98,4
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			<b>22,8</b>	<b>19,1</b>	<b>72,6</b>	<b>611,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,9</b>	<b>68,2</b>	<b>230,4</b>	<b>1 960,5</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>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	39,9	0,3	0	1	5,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	10,8	18,5	2,0	217,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30,03	30,03	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,99	0,99	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,95	4,95	0	4,8	0	43,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,95	4,95	0	4	0	35,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,2		11,9	49,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/10	2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>10,3</b>	<b>24,9</b>	<b>27,5</b>	<b>406,3</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>						
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		60	1,1	2,5	5,9	51,5
СВЕКЛА	65,07	48,8	0,7	0	4,2	19,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,96	0,96	0,1	0	0,7	3,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,12	9,12	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,12	3,12	0,1	0,5	0,1	6,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0	0	0	0,0
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ		200/10	4,7	8,1	12,3	141,0
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
КАРТОФЕЛЬ	31,25	25	0,5	0,1	4	18,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,5	0	1,2	6,8
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ФАСОЛЬ КОНСЕРВЫ	14,29	10	0,3	0	0,7	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
СВИНИНА 1 КАТЕГОРИИ Б/К	16,74	14,4	2,3	3,9	0	44,4
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/40	18,7	10,8	3,0	211,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,03	3,03	0,3	0	2	9,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,75	29,75	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,03	10,03	0,3	1,5	0,4	20,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,12	0,12	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	111,4	103,6	17,9	3,7	0	127,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,7	4,7	33,3	198,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	28,89	28,6	3,2	0,4	18,8	91,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,69	0,69	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	16,2	66,0
ЯБЛОКИ	19,8	17,5	0,1	0,1	1,6	8,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,1	0,4	27,3	128,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	1,5	0,2	9,6	45,9
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>20,9</b>	<b>23,8</b>	<b>107,6</b>	<b>842,2</b>
<b>Полдник</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		200	6,1	8,0	26,8	204,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ		100	13,3	9,7	42,1	310,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,1	53,1	5,5	0,7	36	172,1
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,7	0,7	0,7	0	8,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,87	1,4	1,3	0,1	16,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			<b>22,2</b>	<b>17,7</b>	<b>76,9</b>	<b>620,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,8</b>	<b>66,8</b>	<b>221,8</b>	<b>1 916,1</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>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6,0	6,8	29,6	202,8
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,1	0,3	21	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,4	4,6	21,1	148,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>13,4</b>	<b>25,8</b>	<b>103,3</b>	<b>485,6</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>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,2	2,3	16,2	94,6
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	80		1,4	1,9	9,7	61,8
ФИЛЕ ПТИЦЫ	50,96	50,96	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,17	7,1	0,5	0,1	5,1	22,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,82	14,97	0,2	0	1,2	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,96	1,96	0	1,6	0	14,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,9	3,8	20,0	126,4
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,06	21,06	0,6	0,5	1	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,55	3,55	0	2,8	0	25,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,7	77,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	1,5	0,2	9,6	45,9
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>11,7</b>	<b>12,7</b>	<b>89,8</b>	<b>485,2</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	13,1	5,5	2,6	111,7
РЫБА МИНТАЙ ПОТРАШЕННЫЙ	90,28	65	10	0,6	0	45,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,2	57,4
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			<b>22,1</b>	<b>12,7</b>	<b>60,6103</b>	<b>368,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,6</b>	<b>51,6</b>	<b>263,5</b>	<b>1 386,6</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>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,3	4,5	27,4	167,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,6	2,3	0,2	31,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		13,0	52,7
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>9,1</b>	<b>15,2</b>	<b>73,2</b>	<b>385,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,2	4,5	69,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,1	4,5	69,3
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200		3,4	5,4	12,4	112,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35	0,6	0	1,6	9,5
КАРТОФЕЛЬ	67,5	54	1,1	0,2	8,5	40,4
МОРКОВЬ	18,67	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7	6	0,2	0	0,4	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		16,5	17,4	35,1	364,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	77,78	70	12,7	11	0	149,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,42	8,75	0,1	0	0,7	3,5
КРУПА РИСОВАЯ	44,19	43,75	3	0,4	31,4	141,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,5	0	1,8	9,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				12,6	50,3

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>45,9</b>
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>99,3</b>	<b>713,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b>		<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>122,6</b>
РЫБА МИНТАЙ ПОТРАШЕННЫЙ	138,33	83	12,8	0,7	0	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>130</b>	<b>2,6</b>	<b>5,5</b>	<b>20,6</b>	<b>142,0</b>
КАРТОФЕЛЬ	162,5	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,19	6,19	0	4,9	0	44,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,39	0,39	0	0	0	0,0
<b>КЕФИР</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106,0</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>	<b>59,2</b>
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>24,0</b>	<b>16,7</b>	<b>75,5</b>	<b>476,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,4</b>	<b>60,4</b>	<b>257,9</b>	<b>1 618,7</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>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6,0	6,8	29,6	202,8
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,1	0,3	21	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,4	4,6	21,1	148,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>10,4</b>	<b>19,8</b>	<b>63,3</b>	<b>485,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	39,9	0,3	0	1	5,6
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,8	4,1	12,7	95,5
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ СВИНИНЫ	70		9,6	17,5	6,5	221,2
СВИНИНА 1 КАТЕГОРИИ Б/К	60,23	51,8	8,5	14	0	159,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	12,6	12,6	1	0,1	6,1	28,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ		130	5,1	5,4	23,7	164,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38,38	38	4,7	1,3	21	113,5
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,43	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	16,2	66,0
ЯБЛОКИ	19,89	17,5	0,1	0,1	1,6	8,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	1,5	0,2	9,6	45,9
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>22,6</b>	<b>22,6</b>	<b>97,3</b>	<b>729,0</b>
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		150/15	22,5	18,5	29,6	380,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	19,7	9,8	3,3	184,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,25	11,25	1,2	0,1	7,7	35,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>24,1</b>	<b>21,4</b>	<b>66,0</b>	<b>637,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,1</b>	<b>63,9</b>	<b>236,5</b>	<b>1 894,9</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>						
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	10,8	18,5	2,0	217,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30,03	30,03	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,99	0,99	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,95	4,95	0	4,8	0	43,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,95	4,95	0	4	0	35,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,2		11,9	49,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/10	2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>10,7</b>	<b>27,0</b>	<b>28,8</b>	<b>415,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,0	43,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,3</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ		60	2,6	5,3	5,7	79,0
КАБАЧКИ	142,67	107	0,6	0,3	4,8	24,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МОРКОВЬ	14,67	11	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,16	1,1	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		200	4,4	3,6	14,5	108,5
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,47	14,4	3,2	0,2	6,7	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,52	1,52	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4,21	4	0,1	0	0,3	1,9
МЯСО ТУШЕНОЕ		70/30	21,7	23,1	3,9	308,0

СВИНИНА 1 КАТЕГОРИИ Б/К	81,4	70	11,5	18,9	0	215,9
МОРКОВЬ	5,6	4,2	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,48	4,48	0,2	0	0,9	4,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,7	4,7	33,3	198,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	28,89	28,6	3,2	0,4	18,8	91,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,69	0,69	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	1,5	0,2	9,6	45,9
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>27,1</b>	<b>27,2</b>	<b>107,2</b>	<b>920,0</b>
<b>Полдник</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	7,3	7,5	35,7	240,0
ПШЕНО	39,7	39,7	4,5	1,1	27,1	135,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,5	100,5	2,8	2,4	4,7	52,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ		100	6,6	3,2	41,4	220,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,3	0,5	27,6	132,2
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
КАРТОФЕЛЬ	61,25	49	1	0,2	7,8	36,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
КЕФИР		200	6,0	0,2	8,0	61,9
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>16,3</b>	<b>11,3</b>	<b>94,9</b>	<b>569,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,6</b>	<b>60,6</b>	<b>240,9</b>	<b>1 948,0</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>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		5,8	6,5	21,4	168,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,7	3,8	18,5	127,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	156	156	4,4	3,8	7,3	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>12,5</b>	<b>18,7</b>	<b>82,5</b>	<b>429,9</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	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,31	59,81	0,5	0,1	1,5	8,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200		1,6	2,9	10,3	77,4
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	20	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,26	1,2	0	0	0,1	0,6
БИТОЧКИ ИЗ КУРИННОГО МЯСА	70		2,0	3,9	1,5	48,8
ФИЛЕ ПТИЦЫ	51,8	51,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,4	15,4	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,17	1,17	0	0	0	0,0
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>3,8</b>	<b>20,6</b>	<b>129,6</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>66,0</b>
ЯБЛОКИ	19,8	17,5	0,1	0,1	1,6	8,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>45,9</b>
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>94,8</b>	<b>447,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>200</b>	<b>12,6</b>	<b>9,5</b>	<b>14,4</b>	<b>193,6</b>
РЫБА МИНТАЙ ПОТРАШЕННЫЙ	105	63	9,7	0,6	0	44,0
КАРТОФЕЛЬ	96,25	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,65	1	0,9	0,1	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,2</b>	<b>57,4</b>
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>2,5</b>	<b>18,6</b>	<b>104,3</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,4</b>	<b>19,2</b>	<b>138,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
КАКАО-ПОРОШОК	3,1	3,1	0,8	0,5	0,3	8,7
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
			<b>21,7</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>494,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,8</b>	<b>46,9</b>	<b>251,5</b>	<b>1 418,2</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>						
РАГУ ОВОЩНОЕ С ФАСОЛЬЮ	180		4,1	3,7	20,6	133,4
КАРТОФЕЛЬ	100	80	1,6	0,3	12,6	59,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
ФАСОЛЬ КОНСЕРВЫ	30	21	0,7	0	1,4	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,6	2,3	0,2	31,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10		2,0	8,4	12,6	134,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	15,7	93,6
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. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
			<b>10,3</b>	<b>12,6</b>	<b>49,1</b>	<b>392,5</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>						
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
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200/25		7,7	11,5	14,7	193,2
ПШЕНО	20,2	20	2,2	0,5	13,7	68,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
СВИНИНА 1 КАТЕГОРИИ Б/К	37,21	32	5,2	8,6	0	98,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70/30		8,7	12,4	10,9	200,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,71	0,6	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	36,02	33,5	5,8	1,2	0	41,2

КРУПА РИСОВАЯ	9,09	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>3,8</b>	<b>20,0</b>	<b>126,4</b>
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,06	21,06	0,6	0,5	1	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,55	3,55	0	2,8	0	25,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,0
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>55</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>130,3</b>
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СОРТА ОБОГАЩ. ЙОДОКАЗЕИНОМ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>45,9</b>
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>21,6</b>	<b>29,5</b>	<b>103,3</b>	<b>788,6</b>

### Полдник

<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>6,8</b>	<b>29,9</b>	<b>200,7</b>
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,9	2,4	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГМ</b>		<b>100</b>	<b>22,4</b>	<b>17,2</b>	<b>80,6</b>	<b>527,7</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50,1	50,1	5,2	0,7	34	162,3
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,8	1,8	0,2	0	0	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,4	13,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,7	49,7	5,2	0,6	33,7	161,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,5	14,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0
<b>КЕФИР</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106,0</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			<b>19,1</b>	<b>22,0</b>	<b>118,5</b>	<b>834,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,4</b>	<b>64,5</b>	<b>280,7</b>	<b>2 062,5</b>

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 7", Курдюкова Светлана Геннадьевна,  
Исполняющий обязанности заведующего

31.08.23 14:34 (MSK)

Сертификат 261E5BFB77338D92C373424E77CAC380