



МЕНЮ

Сад 10 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 | 200 | | 6,0 | 6,1 | 29,3 | 195,1 |
| КРУПА МАННАЯ | 29,8 | 29,8 | 3 | 0,3 | 20,4 | 95,1 |
| ВОДА | 75 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 106 | 106 | 3 | 2,6 | 4,9 | 55,5 |
| САХАР | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 2,7 | 2,2 | 11,9 | 78,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1 | 4,5 |
| САХАР | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ВОДА | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 14,1 | 11,5 | 84,2 | 495,9 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЯБЛОКИ | 113,7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Обед | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 200 | | 1,6 | 3,2 | 7,6 | 68,6 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 37,1 | 22,26 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 16,6 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ВОДА | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 3,7 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 80 | | 13,7 | 2,5 | 7,8 | 108,1 |
| РЫБА С/М | 105 | 75,6 | 11,7 | 0,5 | 0 | 50,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 11,4 | 11,4 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 6,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,3 | 0 | 11,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14,8 | 14,8 | 1,1 | 0,1 | 7,2 | 34,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,095 шт. | 3,895 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 150 | 2,5 | 5,0 | 14,8 | 115,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 81,6 | 48,96 | 1 | 0,2 | 7,8 | 36,6 |
| ЛУК | 16,4 | 13,78 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| МОРКОВЬ | 26,6 | 19,95 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| ВОДА | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,7 | 3,7 | 0 | 3 | 0 | 26,9 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 48,5 | 38,8 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,6 |
| МУКА | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,7 | 2,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,7 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,2 | 2,2 | 0 | 1,7 | 0 | 16,0 |
| САХАР | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,8 | 3,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | | 60 | 0,6 | 4,9 | 5,1 | 67,4 |
| МОРКОВЬ | 66 | 49,5 | 0,6 | 0 | 3,3 | 16,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 180 | 0,1 | 0,1 | 11,0 | 46,6 |
| ЯБЛОКИ | 40,8 | 35,9 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| ВОДА | 154,8 | 154,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| | | | 22,1 | 16,1 | 69,9 | 517,9 |

Полдник

| | | | | | | |
|------------------------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ОЛАДЬИ | | 120 | 9,7 | 9,5 | 50,3 | 325,0 |
| МУКА | 68 | 68 | 7,3 | 1 | 44,7 | 217,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,065 шт. | 2,665 | 0,3 | 0,3 | 0 | 4,1 |
| ДРОЖЖИ | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
| САХАР | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 2,3 | 9,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 6,7 | 6,7 | 0 | 6,5 | 0 | 58,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 68 | 68 | 1,9 | 1,6 | 3,2 | 35,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | | 25 | 1,8 | 2,1 | 13,5 | 79,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 25 | 1,7 | 2 | 13,5 | 79,5 |
| РЯЖЕНКА 2,5% | | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 185,4 | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 |
| | | | 16,9 | 13,4 | 71,4 | 476,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 53,5 | 41,4 | 235,3 | 1 537,3 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТВОРОЖНАЯ- ЗАПЕКАНКА | | 170 | 32,0 | 20,6 | 26,9 | 429,8 |
| ТВОРОГ | 159,8 | 159,8 | 27,9 | 14 | 4,7 | 262,0 |
| САХАР | 7,9 | 7,9 | 0 | 0 | 7,7 | 30,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,105 шт. | 4,305 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,6 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,1 | 5,1 | 0 | 4,1 | 0 | 37,0 |
| СМЕТАНА | 5,9 | 5,9 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 11,8 |
| МУКА | 13,6 | 13,6 | 1,5 | 0,2 | 8,9 | 43,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 40,8 | 40,8 | 1,2 | 1 | 1,9 | 21,3 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5,9 | 5,9 | 0,8 | 0 | 3,5 | 17,1 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | | 25 | 1,8 | 2,1 | 13,5 | 79,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 25 | 1,7 | 2 | 13,5 | 79,5 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,2 | | 8,1 | 33,8 |
| ЧАЙ | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ЛИМОН | 7,2 | 4,32 | 0 | 0 | 0,1 | 1,5 |
| ВОДА | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| | | | 36,2 | 22,9 | 62,7 | 610,9 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК | | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| СОК | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| | | | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК | | 200/6 | 1,8 | 3,3 | 11,3 | 83,9 |
| СВЕКЛА | 64 | 48 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 52,1 | 31,26 | 0,6 | 0,1 | 4,9 | 23,4 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 10,6 | 8,9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| ВОДА | 128,8 | 128,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 220 | 21,3 | 23,2 | 25,2 | 394,5 |
| СВИНА | 121,9 | 121,9 | 19 | 18,7 | 8 | 276,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 162,8 | 97,68 | 1,9 | 0,4 | 15,4 | 72,9 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ЛУК | 17,8 | 14,95 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,8 | 2,8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | | 60 | 1,1 | 5,1 | 6,9 | 78,2 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 63,6 | 50,88 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 13,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 8 | 8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 5,9 |
| САХАР | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МОРКОВЬ | 7,51 | 5,63 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| КОМПОТ ИЗ С/Ф | | 180/5 | | | 7,6 | 30,2 |
| СУХОФРУКТЫ | 22,3 | 22,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 171 | 171 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 27,8 | 32,0 | 74,6 | 698,7 |
| Полдник | | | | | | |
| БУЛОЧКА | | 60 | 5,3 | 4,0 | 32,1 | 186,0 |
| МУКА | 40 | 40 | 4,3 | 0,6 | 26,3 | 127,7 |
| САХАР | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,078 шт. | 3,198 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,9 |
| ДРОЖОЖИ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 180 | 5,1 | 4,4 | 8,4 | 94,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
| | | | 10,4 | 8,4 | 40,5 | 280,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 75,2 | 63,5 | 194,6 | 1 666,4 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 150 | 11,3 | 18,7 | 3,3 | 226,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 1,907 шт. | 78,187 | 9,6 | 8,7 | 0,5 | 119,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 57,7 | 57,7 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 30,3 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,7 | 5,7 | 0 | 4,6 | 0 | 41,3 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | 60 | 1,8 | 2,5 | 3,7 | 44,6 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 87,6 | 56,94 | 1,8 | 0,1 | 3,7 | 22,8 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,2 | | 7,9 | 32,4 |
| ЧАЙ | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| | | | 15,5 | 21,4 | 29,1 | 371,7 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЯБЛОКИ | 113,7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Обед | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ | | 200/6 | 1,5 | 3,2 | 8,0 | 69,5 |
| СВЕКЛА | 40 | 30 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,2 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 25,7 | 15,42 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,5 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 7,2 | 6,05 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,6 | 2,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ВОДА | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | | 80 | 19,5 | 20,2 | 20,8 | 342,5 |
| СВИНА | 106,9 | 106,9 | 16,7 | 16,5 | 7 | 242,5 |
| ВОДА | 19 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 16 | 1,2 | 0,1 | 7,8 | 36,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 18,3 | 18,3 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 9,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8,5 | 8,5 | 1,1 | 0 | 5 | 24,6 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | | 150 | 8,4 | 5,4 | 37,9 | 233,1 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 69 | 68,31 | 8,3 | 2,2 | 37,8 | 204,1 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА | 102 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 |
| ОГУРЦЫ | 64,8 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 |
| СОУС КРАСНЫЙ | | 30 | 0,6 | 0,8 | 3,9 | 24,8 |
| ЛУК | 8,6 | 7,22 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| МУКА | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| ВОДА | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,07 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 3 | 2,25 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| МУКА | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,7 | 0 | 6,5 |
| САХАР | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0,7 | 2,7 |
| СОК | | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| СОК | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 34,9 | 30,3 | 112,5 | 866,7 |
| Полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА - РИСОВАЯ С ПЛОДАМИ | | 100 | 3,0 | 3,3 | 21,5 | 128,9 |
| РИС | 18 | 17,82 | 1,2 | 0,2 | 12,8 | 57,5 |
| САХАР | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,067 шт. | 2,747 | 0,3 | 0,3 | 0 | 4,2 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| ВОДА | 38 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 1,2 | 1 | 1,8 | 21,0 |
| ЯБЛОКИ | 23 | 20,24 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9,2 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 1 | 4,7 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,7 | 81,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1 | 4,5 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| | | | 7,9 | 8,3 | 56,1 | 332,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,7 | 60,4 | 207,5 | 1 618,2 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | | 6,6 | 7,6 | 26,9 | 202,8 |
| ГЕРКУЛЕС | 30 | 30 | 3,6 | 1,8 | 17,9 | 102,4 |
| ВОДА | 69,3 | 69,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 106,7 | 106,7 | 3 | 2,6 | 4,9 | 55,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| СЫР | 15 | | 3,5 | 4,4 | | 54,6 |
| СЫР | 16,5 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 |
| КАКАО | 180 | | 3,1 | 2,5 | 12,0 | 84,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2,4 | 2,4 | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 6,7 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 99 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| | | | 15,4 | 14,7 | 53,1 | 409,3 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СНЕЖОК | 180 | | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 |
| СНЕЖОК | 180 | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 |
| | | | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 |
| Обед | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200/10/10 | | 1,6 | 3,3 | 8,6 | 72,6 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 58,6 | 35,16 | 0,7 | 0,1 | 5,5 | 26,3 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 9,6 | 8,06 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 9,2 | 5,98 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 200 | | 24,3 | 29,2 | 28,4 | 473,8 |
| МЯСО ПТИЦЫ | 169,1 | 121,75 | 21,5 | 21,7 | 0 | 281,1 |
| МОРКОВЬ | 12,6 | 9,45 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ВОДА | 88,5 | 88,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8,9 | 8,9 | 0 | 7,1 | 0,1 | 64,6 |
| ЛУК | 12,1 | 10,16 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| РИС | 37,8 | 37,42 | 2,5 | 0,4 | 26,9 | 120,9 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 63,6 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | | 180 | 0,9 | 0,2 | 19,6 | 89,1 |
| СОК ШИПОВНИКА | 180 | 180 | 0,9 | 0,2 | 19,6 | 89,0 |
| | | | 31,1 | 33,2 | 82,5 | 761,8 |
| Полдник | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | | 100 | 17,6 | 13,3 | 16,8 | 260,4 |
| ТВОРОГ | 90,7 | 90,7 | 15,8 | 8 | 2,6 | 148,7 |
| МУКА | 13,2 | 13,2 | 1,5 | 0,2 | 8,6 | 42,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,069 шт. | 2,829 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,3 |
| САХАР | 5,6 | 5,6 | 0 | 0 | 5,4 | 21,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | | 25 | 1,8 | 2,1 | 13,5 | 79,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 25 | 1,7 | 2 | 13,5 | 79,5 |
| СОК | | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| СОК | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| | | | 20,2 | 15,6 | 47,1 | 416,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 71,9 | 68,0 | 190,3 | 1 684,7 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 200 | | 5,7 | 5,3 | 20,0 | 150,7 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 16 | 16 | 1,7 | 0,3 | 10,6 | 51,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| САХАР | 2,9 | 2,9 | 0 | 0 | 2,8 | 11,3 |
| ВОДА | 70 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | | 2,7 | 2,2 | 12,7 | 81,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1 | 4,5 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПРЯНИКИ | 45 | | 2,7 | 2,1 | 33,8 | 164,7 |
| ПРЯНИКИ | 45 | 45 | 2,7 | 2,1 | 33,8 | 164,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 14,3 | 10,0 | 87,6 | 497,2 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК | 150 | | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| СОК | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| | | | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| Обед | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК | 200 | | 1,8 | 3,3 | 13,2 | 92,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 69,68 | 52,26 | 1 | 0,2 | 8,2 | 39,0 |
| ЛУК | 4,8 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 14 | 14 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ВОДА | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| МОРКОВЬ | 9,38 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| РИС | 4 | 3,96 | 0,3 | 0 | 2,8 | 12,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 5,6 | 5,6 | 0,1 | 0 | 1 | 4,2 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | | 23,5 | 16,0 | 1,5 | 280,6 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 141,7 | 131,78 | 22,9 | 4,8 | 0 | 162,4 |
| МУКА | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| ВОДА | 33,8 | 33,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 18,8 | 18,8 | 0,5 | 2,7 | 0,7 | 37,5 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 7,7 | 7,7 | 0 | 7,5 | 0 | 67,1 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,3 | 1,3 | 0 | 1,1 | 0 | 9,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 2,8 | 5,0 | 18,5 | 130,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 146,24 | 109,68 | 2,1 | 0,4 | 17,4 | 82,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 24 | 24 | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 12,6 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ | | 60 | 0,5 | 5,1 | 2,2 | 56,1 |
| ОГУРЦЫ | 68,4 | 54,6 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 3,7 |
| КИСЕЛЬ ИЗ С\Ф | | 180 | | | 15,2 | 60,6 |
| СУХОФРУКТЫ | 28,8 | 28,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 10,8 | 10,8 | 0 | 0 | 10,5 | 41,8 |
| ВОДА | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРАХМАЛ | 6,2 | 6,2 | 0 | 0 | 4,7 | 18,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 32,2 | 29,8 | 74,2 | 732,8 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ПИРОЖККИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА | | 60 | 3,7 | 4,4 | 22,1 | 142,9 |
| МУКА | 27,5 | 27,5 | 3 | 0,4 | 18 | 87,8 |
| САХАР | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 7,4 | 7,4 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 3,9 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0 | 7,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,089 шт. | 3,649 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,5 |
| ДРОЖЖИ | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ЯБЛОКИ | 20,2 | 17,78 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КЕФИР | | 180 | | | | |
| КЕФИР | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| | | | 3,7 | 4,4 | 22,1 | 142,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,0 | 44,4 | 200,7 | 1 449,4 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | | 200 | 6,0 | 6,1 | 29,3 | 195,1 |
| КРУПА МАННАЯ | 29,8 | 29,8 | 3 | 0,3 | 20,4 | 95,1 |
| ВОДА | 75 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 106 | 106 | 3 | 2,6 | 4,9 | 55,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,7 | 81,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1 | 4,5 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СЫР | | 15 | 3,4 | 4,3 | | 53,0 |
| СЫР | 16,5 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 15,3 | 13,0 | 63,1 | 429,9 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЯБЛОКИ | 113,7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Обед | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | | 200 | 1,7 | 3,3 | 11,7 | 85,8 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 31,4 | 18,84 | 0,4 | 0,1 | 3 | 14,1 |
| РИС | 8 | 7,92 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 25,6 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ВОДА | 170 | 170 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| ГУЛЯШ | | 70 | 12,5 | 13,5 | 7,9 | 203,6 |
| СВИНА | 76,2 | 76,2 | 11,8 | 11,7 | 5 | 172,9 |
| МУКА | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5,8 | 5,8 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,7 |
| ЛУК | 8,8 | 7,39 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,2 | 2,2 | 0 | 1,7 | 0 | 16,0 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | 150 | 5,6 | 4,0 | 33,9 | 193,8 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 51 | 51 | 5,5 | 0,8 | 33,9 | 164,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | | 60 | 0,7 | 4,9 | 5,3 | 68,5 |
| МОРКОВЬ | 70,4 | 52,8 | 0,7 | 0,1 | 3,5 | 17,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7,0 |
| КОМПОТ ИЗ С/Ф | | 180/5 | | | 8,7 | 34,8 |
| СУХОФРУКТЫ | 12,5 | 12,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| ВОДА | 171 | 171 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 24,1 | 26,1 | 91,1 | 698,4 |
| Полдник | | | | | | |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | | 200 | 4,8 | 4,5 | 17,0 | 128,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 13,6 | 13,6 | 1,5 | 0,2 | 9 | 43,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 119 | 119 | 3,4 | 2,9 | 5,5 | 62,4 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,7 | 1,7 | 0 | 1,4 | 0 | 12,3 |
| САХАР | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 2,4 | 9,7 |
| ВОДА | 59,5 | 59,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/5 | 0,2 | | 8,1 | 33,8 |
| ЧАЙ | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ЛИМОН | 7,2 | 4,32 | 0 | 0 | 0,1 | 1,5 |
| ВОДА | 180,5 | 180,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| | | | 6,9 | 4,7 | 37,7 | 221,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,7 | 44,2 | 201,7 | 1 396,6 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | | 5,1 | 6,1 | 30,8 | 198,9 |
| РИС | 30,8 | 30,49 | 2 | 0,3 | 21,9 | 98,5 |
| ВОДА | 71,3 | 71,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 106,7 | 106,7 | 3 | 2,6 | 4,9 | 55,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| КАКАО | 180 | | 3,1 | 2,5 | 12,0 | 84,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2,4 | 2,4 | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 6,7 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 99 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,4 |
| | | | 13,0 | 11,7 | 81,5 | 484,7 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК | 150 | | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| СОК | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| | | | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| Обед | | | | | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200/6 | | 1,5 | 3,2 | 8,0 | 69,5 |
| СВЕКЛА | 40 | 30 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,2 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 25,7 | 15,42 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,5 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 7,2 | 6,05 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,6 | 2,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ВОДА | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ТЕФТЕЛИ | 80 | | 13,7 | 20,3 | 15,7 | 300,1 |
| СВИНА | 78,5 | 78,5 | 12,2 | 12,1 | 5,1 | 178,1 |
| РИС | 6,8 | 6,73 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 21,7 |
| ЛУК | 28,5 | 23,94 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,5 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
| МУКА | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 18,2 |
| СОУС КРАСНЫЙ | | 30 | 0,4 | 2,7 | 2,3 | 35,2 |
| ЛУК | 8,6 | 7,22 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МУКА | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| ВОДА | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,07 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,7 | 0 | 6,5 |
| МОРКОВЬ | 3,2 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| САХАР | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 2,8 | 5,0 | 18,5 | 130,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 182,8 | 109,68 | 2,1 | 0,4 | 17,4 | 82,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 24 | 23 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 12,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 63,6 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 180 | 0,1 | 0,1 | 11,0 | 46,6 |
| ЯБЛОКИ | 40,8 | 35,9 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| ВОДА | 154,8 | 154,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 22,8 | 31,8 | 81,4 | 708,0 |
| Полдник | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) | | 100 | 14,9 | 11,3 | 13,5 | 217,7 |
| ТВОРОГ | 75,5 | 75,5 | 13,2 | 6,6 | 2,2 | 123,8 |
| МУКА | 10,5 | 10,5 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 33,5 |
| САХАР | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 4,4 | 17,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,108 шт. | 4,428 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | | 41 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 1 шт. | 41 | 5 | 4,6 | 0,3 | 62,5 |
| РЯЖЕНКА 2,5% | | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 185,4 | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 |
| | | | 25,4 | 17,7 | 21,4 | 352,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 62,0 | 61,4 | 201,1 | 1 621,3 |

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 8**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 170 | | 25,7 | 16,5 | 29,9 | 378,0 |
| ТВОРОГ | 129,2 | 129,2 | 22,6 | 11,3 | 3,8 | 211,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА МАННАЯ | 12,5 | 12,5 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 39,9 |
| САХАР | 7,9 | 7,9 | 0 | 0 | 7,7 | 30,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,187 шт. | 7,667 | 1 | 0,9 | 0,1 | 11,6 |
| ИЗЮМ | 11,3 | 11,3 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,8 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | 0 | 32,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 4,2 | 4,2 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8,4 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,2 | 4,2 | 0,6 | 0 | 2,5 | 12,1 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | | 1,8 | 2,1 | 13,5 | 79,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 25 | 1,7 | 2 | 13,5 | 79,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/5 | | 0,2 | | 7,9 | 32,4 |
| ЧАЙ | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| | | | 29,2 | 18,7 | 61,3 | 537,3 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЯБЛОКИ | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Обед | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | | 4,8 | 2,8 | 15,4 | 106,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 58,6 | 35,16 | 0,7 | 0,1 | 5,5 | 26,3 |
| ЛУК | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ВОДА | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОРОХ | 17 | 16,92 | 3,8 | 0,3 | 7,9 | 49,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 80 | | 11,8 | 3,7 | 5,1 | 100,9 |
| РЫБА С/М | 88 | 63,36 | 9,8 | 0,4 | 0 | 42,4 |
| ЛУК | 7,7 | 6,47 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,188 шт. | 7,708 | 1 | 0,9 | 0,1 | 11,7 |
| ВОДА | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 2,2 | 0 | 20,1 |
| МОРКОВЬ | 20,6 | 15,45 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |

| | | | | | | |
|---|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 6,4 | 6,4 | 0,5 | 0 | 3,1 | 14,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 4,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 150 | 2,5 | 5,0 | 14,7 | 114,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 81,6 | 48,96 | 1 | 0,2 | 7,8 | 36,6 |
| МОРКОВЬ | 26,6 | 19,95 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 48,5 | 38,8 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,6 |
| МУКА | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,0 |
| ВОДА | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,9 | 5,9 | 0 | 4,8 | 0 | 42,8 |
| ЛУК | 16,4 | 13,78 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| САХАР | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,8 | 3,1 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,7 | 2,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,7 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 |
| ОГУРЦЫ | 64,8 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | 180 | | | 15,2 | 60,6 |
| СУХОФРУКТЫ | 28,8 | 28,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 10,8 | 10,8 | 0 | 0 | 10,5 | 41,8 |
| ВОДА | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРАХМАЛ | 6,2 | 6,2 | 0 | 0 | 4,7 | 18,8 |
| | | | 23,2 | 12,0 | 75,5 | 503,3 |
| Полдник | | | | | | |
| СУФЛЕ "РОЗОВОЕ) | | 100 | 3,0 | 6,5 | 12,9 | 122,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 88,6 | 53,16 | 1,1 | 0,2 | 8,4 | 39,7 |
| МОРКОВЬ | 26,6 | 19,95 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 3,1 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,165 шт. | 6,765 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12,4 | 12,4 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,1 | 2,1 | 0 | 1,6 | 0 | 15,2 |
| МУКА | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| ВОДА | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,3 | 1,3 | 0 | 1,1 | 0 | 9,4 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) | | 60 | 1,1 | 5,1 | 4,4 | 67,8 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 61,8 | 58,7 | 1,1 | 5 | 4,4 | 67,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 20,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10,2 | 10,2 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 20,8 |
| СОК | | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| СОК | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,8 | 76,5 |
| | | | 5,6 | 11,9 | 38,4 | 288,0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,4 | 43,0 | 185,0 | 1 375,6 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 150 | 11,3 | 18,7 | 3,3 | 226,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 1,907 шт. | 78,187 | 9,6 | 8,7 | 0,5 | 119,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 57 | 57 | 1,6 | 1,4 | 2,6 | 29,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,7 | 5,7 | 0 | 4,6 | 0 | 41,3 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)) | | 51 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 60,4 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 55,1 | 52,3 | 1 | 4,6 | 3,9 | 60,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,7 | 81,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1 | 4,5 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ВОДА | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 18,2 | 25,8 | 41,0 | 468,8 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СНЕЖОК | | 180 | 5,4 | 4,6 | 7,8 | 100,1 |
| СНЕЖОК | 185,4 | 185,4 | 5,4 | 4,6 | 7,8 | 100,1 |
| | | | 5,4 | 4,6 | 7,8 | 100,1 |
| Обед | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200 | 2,4 | 2,0 | 16,9 | 95,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 87,1 | 52,26 | 1 | 0,2 | 8,2 | 39,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 10 | 10 | 1,1 | 0,2 | 6,6 | 32,3 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ВОДА | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| СУФЛЕ ИЗ ЦЫПЛЯТ | | 70 | 15,9 | 18,0 | 2,6 | 235,8 |
| МЯСО ПТИЦЫ | 108,7 | 78,26 | 13,8 | 14 | 0 | 180,7 |
| ВОДА | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,268 шт. | 10,988 | 1,4 | 1,3 | 0,1 | 16,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15,3 | 15,3 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 8,1 |

| | | | | | | |
|--------------------------|------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МУКА | 2,7 | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,6 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 150 | 3,4 | 6,0 | 12,0 | 118,1 |
| МОРКОВЬ | 7,51 | 5,63 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 197 | 157,6 | 2,7 | 0,2 | 7,2 | 42,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| ЛУК | 14,3 | 12,01 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,8 | 4,8 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 |
| МУКА | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,7 |
| САХАР | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ | | 60 | 0,5 | 5,1 | 2,2 | 56,1 |
| ОГУРЦЫ | 68,4 | 54,6 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 3,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | | 180 | 0,9 | 0,2 | 19,6 | 89,1 |
| СОК ШИПОВНИКА | 180 | 180 | 0,9 | 0,2 | 19,6 | 89,0 |
| | | | 26,7 | 31,7 | 76,9 | 706,3 |

Полдник

| | | | | | | |
|------------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | | 110 | 8,0 | 10,9 | 11,1 | 177,0 |
| ТВОРОГ | 28,4 | 28,4 | 4,9 | 2,5 | 0,9 | 46,6 |
| САХАР | 4,6 | 4,6 | 0 | 0 | 4,5 | 17,8 |
| МОРКОВЬ | 112,8 | 84,6 | 1,1 | 0,1 | 5,6 | 28,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,38 шт. | 15,58 | 1,9 | 1,7 | 0,1 | 23,8 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8,3 | 8,3 | 0 | 6,6 | 0,1 | 60,2 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | | 25 | 1,8 | 2,1 | 13,5 | 79,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 25 | 1,7 | 2 | 13,5 | 79,5 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 180 | 5,1 | 4,4 | 8,4 | 94,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
| | | | 14,9 | 17,4 | 33,0 | 350,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 65,2 | 79,5 | 158,7 | 1 626,0 |



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | | 6,6 | 7,6 | 26,9 | 202,8 |
| ГЕРКУЛЕС | 30 | 30 | 3,6 | 1,8 | 17,9 | 102,4 |
| ВОДА | 69,3 | 69,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 106,7 | 106,7 | 3 | 2,6 | 4,9 | 55,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | | 0,2 | | 7,3 | 30,9 |
| ЧАЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| САХАР | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ЛИМОН | 7,2 | 4,32 | 0 | 0 | 0,1 | 1,5 |
| ВОДА | 180,5 | 180,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | | 3,5 | 4,4 | | 54,6 |
| СЫР | 16,5 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 59,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 13,5 | 12,4 | 55,3 | 388,3 |
| II Завтрак | | | | | | |
| БАНАН | 100 | | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| БАНАН | 150 | 105 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| | | | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | | 8,4 | 2,9 | 14,0 | 115,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 128,6 | 77,16 | 1,5 | 0,3 | 12,2 | 57,6 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК | 9,6 | 8,06 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ВОДА | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА С/М | 58,9 | 42,41 | 6,6 | 0,3 | 0 | 28,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 4 | 4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | | 23,5 | 16,0 | 1,5 | 280,6 |
| МУКА | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| ВОДА | 33,8 | 33,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА | 18,8 | 18,8 | 0,5 | 2,7 | 0,7 | 37,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 141,7 | 131,78 | 22,9 | 4,8 | 0 | 162,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 7,7 | 7,7 | 0 | 7,5 | 0 | 67,1 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1,3 | 1,3 | 0 | 1,1 | 0 | 9,4 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 2,8 | 5,0 | 18,5 | 130,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 182,8 | 109,68 | 2,1 | 0,4 | 17,4 | 82,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 24 | 24 | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 12,6 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | | 1,1 | 5,1 | 6,9 | 78,2 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 63,6 | 50,88 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 13,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА) | 8 | 8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 5,9 |
| МОРКОВЬ | 7,51 | 5,63 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| САХАР | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | 0,1 | 0,1 | 11,0 | 46,6 |
| ЯБЛОКИ | 40,8 | 35,9 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| ВОДА | 154,8 | 154,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 39,5 | 29,5 | 75,5 | 763,7 |

Полдник

| | | | | | | |
|------------------------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ | 60 | | 3,8 | 4,4 | 22,7 | 145,7 |
| МУКА | 28,4 | 28,4 | 3,1 | 0,4 | 18,7 | 90,6 |
| САХАР | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 7,4 | 7,4 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 3,9 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0 | 7,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ | 0,089 шт. | 3,649 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,5 |
| ДРОЖЖИ | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ЯБЛОКИ | 20,2 | 17,78 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КЕФИР | 180 | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| | | | 3,8 | 4,4 | 22,7 | 145,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,4 | 46,8 | 175,6 | 1 398,5 |