

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	31,8	22,26	0,4	0,1	3,5	16,6
МОРКОВЬ	9,38	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	69,94	48,96	1	0,2	7,8	36,6
ЛУК	16,4	13,78	0,2	0	1,1	5,4
МОРКОВЬ	24,94	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
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	1,2	3,9	6,4	66,9
МОРКОВЬ	52,88	42,3	0,5	0	2,8	14,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК	12,6	10,58	0,1	0	0,9	4,2
САХАР	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,5	10,5	0,5	0	1,9	10,4
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
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
			22,7	15,1	71,2	517,4
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
ДРОЖИ	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:			54,1	40,4	236,6	1 536,8



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	60	48	0,7	0	4,1	19,6
КАРТОФЕЛЬ	44,66	31,26	0,6	0,1	4,9	23,4
МОРКОВЬ	9,38	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	24,2	23,3	17,2	375,7
ГОВЯДИНА	121,9	121,9	22	18,9	0	257,7
КАРТОФЕЛЬ	139,54	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 КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ		60	1,4	5,1	3,0	65,1
ЛУК	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	69,6	69,6	1,3	0,1	2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
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
			31,0	32,1	62,7	666,8
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
ДРОЖИ	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:			78,4	63,6	182,7	1 634,5

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 ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		60	1,8	2,5	3,7	44,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	22,03	15,42	0,3	0,1	2,4	11,5
МОРКОВЬ	9,38	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	22,1	20,3	13,7	326,0
ГОВЯДИНА	106,9	106,9	19,3	16,6	0	226,0
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 СОЛЕННЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,8
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	2,81	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
			37,5	30,4	104,9	849,6
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:			61,3	60,5	199,9	1 601,1



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	50,23	35,16	0,7	0,1	5,5	26,3
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК	9,6	8,06	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ 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	11,81	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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		60	1,3	3,9	7,2	70,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,5	10,5	0,5	0	1,9	10,4
ЛУК	12,6	10,58	0,1	0	0,9	4,2
СВЕКЛА	53,73	42,98	0,6	0	3,7	17,6
САХАР	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,9	0,2	19,6	89,1
СОК ШИПОВНИКА	180	180	0,9	0,2	19,6	89,0
			31,7	37,0	87,4	817,5
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:			72,5	71,8	195,2	1 740,4



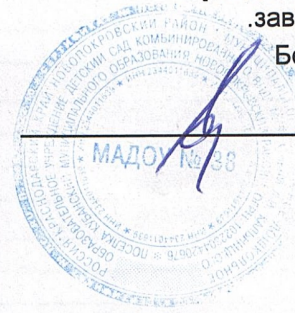
МЕНЮ

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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			13,9	9,9	85,0	485,4
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
РАССОЛЬНИК	200		1,8	3,3	13,2	92,8
КАРТОФЕЛЬ	74,66	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	156,69	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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		60	0,6	3,1	2,0	39,6
ЛУК	10,8	9,07	0,1	0	0,7	3,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2	2	0	0	0,3	1,5
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
			32,3	27,8	74,0	716,3
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:			51,4	42,6	202,1	1 440,6

**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	26,91	18,84	0,4	0,1	3	14,1
РИС	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
МОРКОВЬ	9,38	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		14,3	13,6	2,9	191,9
ГОВЯДИНА	76,2	76,2	13,8	11,8	0	161,1
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
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	1,2	3,9	6,4	66,9
МОРКОВЬ	52,88	42,3	0,5	0	2,8	14,4
ЛУК	12,6	10,58	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,5	10,5	0,5	0	1,9	10,4
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
			26,4	25,2	87,2	685,1
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:			49,0	43,3	197,8	1 383,3



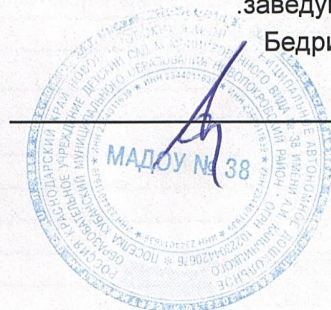
МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

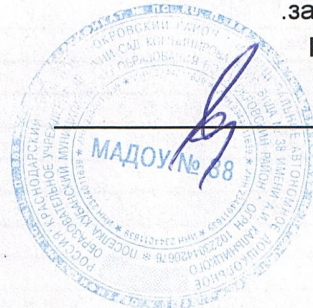
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,1	6,1	30,8	198,9
РИС	30,8	30,49	2	0,3	21,9	98,5
ВОДА	71,3	71,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106,7	106,7	3	2,6	4,9	55,9
СОЛЬ 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	37,5	30	0,5	0	2,5	12,2
КАПУСТА СВЕЖАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	22,03	15,42	0,3	0,1	2,4	11,5
МОРКОВЬ	9,38	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		15,6	20,4	10,6	288,0
ГОВЯДИНА	78,5	78,5	14,2	12,2	0	166,0
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,8	5,0	18,5	130,3
КАРТОФЕЛЬ	156,69	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
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	2,4	0	0	0,2	0,8
САХАР	0,1	0,1	0	0	0,1	0,4
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		60	1,3	4,1	6,8	69,6
СВЕКЛА	57,3	45,84	0,7	0	3,9	18,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ЛУК	12,6	10,58	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,5	10,5	0,5	0	1,9	10,4
САХАР	0,1	0,1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
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
			25,3	35,9	80,8	751,1
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:			64,5	65,5	200,5	1 664,4

**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	50,23	35,16	0,7	0,1	5,5	26,3
ЛУК	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	9,38	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	19,31	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	69,94	48,96	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	24,94	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
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ		60	0,6	1,0	1,9	19,2
ЛУК	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,4	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2	2	0	0	0,3	1,5
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
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
			23,3	12,9	75,9	514,1
Полдник						
СУФЛЕ "РОЗОВОЕ)		100	3,0	6,5	12,9	122,9
КАРТОФЕЛЬ	75,94	53,16	1,1	0,2	8,4	39,7
МОРКОВЬ	24,94	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:			58,5	43,9	185,4	1 386,4



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	74,66	52,26	1	0,2	8,2	39,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10	10	1,1	0,2	6,6	32,3
МОРКОВЬ	9,38	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	7,04	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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		60	0,5	1,1	1,7	18,8
ЛУК	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	1	0	9,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	2	2	0	0	0,3	1,5
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
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	27,7	76,4	669,0
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	105,75	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	75,5	158,2	1 588,7



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	110,23	77,16	1,5	0,3	12,2	57,6
МОРКОВЬ	9,38	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	156,69	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 КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ		60	1,4	5,1	3,0	65,1
ЛУК	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	69,6	69,6	1,3	0,1	2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП, ПЕТРУШКА)	3	3	0,1	0	0,5	2,2
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
			39,8	29,5	71,6	750,6
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:			58,7	46,8	171,7	1 385,4