

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						
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,1	3,2	16,3	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
КАША РИСОВАЯ	200		6,4	10,6	33,4	254,4
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
Хлеб йодированный с маслом и сырпом	30/10/10		4,3	11,3	13,8	172,7
хлеб пшеничный первый сорт йодированный	30	30	1,9	0,3	13,7	63,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	36,4
			13,8	25,1	63,5	534,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50		0,6	5,0	8,3	80,5
СВЕКЛА	49,5	39,5	0,6	0	3,4	16,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,9	4,6	30,7	183,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,7	0,3	24,0	113,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	235	235	0	0	0	0,0
курица в соусе с томатом	60		10,6	17,8	4,2	221,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	76,39	55	9,7	9,8	0	127,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,9	0,1	0	0,7	3,5

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,6	10,6	0,4	0	1,3	6,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МОРКОВЬ	10,6	8	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		200/9	2,0	4,0	10,1	86,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,5	145,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАРТОФЕЛЬ 42,00	65	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
Хлеб йодированный с маслом и сырпом		30	1,9	0,3	13,7	63,7
хлеб пшеничный первый сорт йодированный	30	30	1,9	0,3	13,7	63,7
			27,3	32,9	131,7	947,7
Полдник						
ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ		60	11,6	8,4	25,6	225,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0.02 шт.	17,5	2,1	1,9	0,1	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
Творог 9%	33	33	5,7	2,9	1	54,1
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
ДРОЖЖИ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,3	2,5	16,3	96,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
			14,3	11,3	50,5	363,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,9	69,4	255,8	1 888,5

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						
КАША "Дружба"	200		5,6	7,7	30,5	213,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	102	102	3	3,2	4,7	59,4
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	20,3	121,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10		2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
			13,4	23,0	66,3	524,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
Рассольник с мясом кур со сметаной	200/20/9		5,2	7,2	18,3	163,2
КАРТОФЕЛЬ	105	63	1,3	0,3	10	47,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	17	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,7	2,0	3,6	35,8
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,2	0	0,4	2,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	17	0,1	0	0,3	2,1
БИТОЧКИ ИЗ минтая		80	37,5	28,2	8,3	436,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,25 шт.	218,75	27	24,4	1,5	333,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	120	60	9,2	0,5	0	41,9
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	1	0,1	6,3	29,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,2	5,7	18,0	136,2
КАРТОФЕЛЬ	146,57	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
КИСЕЛЬ		200			28,2	112,8
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			53,2	44,0	117,1	1 083,9
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ		200			11,6	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ПЕЧЕНЬЕ сладкое		30	2,6	3,4	26,0	146,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	3,4	26	146,0
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			3,0	3,8	47,4	239,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,1	70,9	240,7	1 891,2

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						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,7	9,1	28,0	221,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,4	30,4	3,6	1,8	18,2	103,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	106,7	106,7	3,1	3,3	4,9	62,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,7	3,8	24,9	149,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3,7	5,4	69,8
хлеб С МАСЛОМ	30/10		2,5	8,7	15,0	149,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
хлеб турецкий из смеси рж и пш муки 1 сорта	30	30	2,4	0,4	14,9	75,0
			12,9	21,6	67,9	520,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ с мясом говядины	200/15		4,2	3,8	16,2	117,2
КАРТОФЕЛЬ	80	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	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	10,8	1,9	1,6	0	22,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70		13,8	13,2	11,8	222,4
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
хлеб пшеничный 1 сорт	13	13	1,1	0,1	6,1	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	8,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120		2,8	4,2	7,7	81,4

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	171,9	137,52	2,4	0,1	6,3	37,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МОРКОВЬ	3,1	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,2	7,2	0,3	0	0,8	4,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ яблок		200	0,1	0,1	16,7	68,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
хлеб пшеничный 1 сорт		450	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
			27,5	22,2	93,1	688,1
Полдник						
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,3	2,5	15,3	93,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,3	2,5	3,7	46,6
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		60	4,8	1,7	33,6	167,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,05 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5	11,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	0,3	0,3	0,1	0,1	0,1	1,4
			7,5	4,5	59,2	307,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,4	48,4	230,1	1 559,6

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		3,6	12,4	2,7	137,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	2 шт.	17,5	2,1	1,9	0,1	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,4	0,4	0	0	0,3	1,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15				11,6	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,3	57,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			6,0	21,6	29,8	337,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		13,5	14,1	4,9	201,4
ГОВЯДИНА Б/К	90	70	12,6	10,9	0	148,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		5,4	5,5	24,6	169,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45	44,55	5,4	1,5	24,6	133,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БОРЩ со сметаной	200/9		2,9	5,5	16,4	130,8
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
			28,4	26,0	101,2	758,7
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"		60	6,1	3,9	37,8	209,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,8	46,8	4,9	0,6	31,7	151,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,06 шт.	7,4	0,9	0,9	0,1	11,3
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	0,4	0,4	0,1	0,1	0,2	1,8
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			12,1	5,9	46,2	289,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,0	53,6	187,1	1 428,5

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						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с подливой	170/30		24,9	16,5	31,0	376,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,1 шт.	17,5	2,1	1,9	0,1	26,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,8	0,8	1,2	14,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,0	4,1	16,7	119,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
хлеб С МАСЛОМ	40		2,5	8,7	15,0	149,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
хлеб турецкий из смеси рж и пш муки 1 сорта	30	30	2,4	0,4	14,9	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
			33,7	32,3	62,7	681,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60		0,5	17,5	4,0	175,6
МОРКОВЬ	40,4	31,3	0,4	0	2,1	10,7
ЯБЛОКИ	15,3	13,5	0,1	0,1	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	17,4	17,4	0	17,4	0	156,4
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,2	2,6	13,1	105,5
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	32	32	5,5	0	0	22,2
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	16,52	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,62	6,4	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	4,04	4	0,3	0	2,9	12,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		80	8,6	11,2	6,3	160,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	40,5	7,3	6,3	0	85,7
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,3	5,7	19,4	142,6
КАРТОФЕЛЬ	158,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
			26,2	37,9	98,1	841,5
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,1	3,2	16,3	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			6,4	5,1	59,8	312,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,8	75,4	230,5	1 878,9

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						
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		11,5	46,5
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,8	8,6	22,3	189,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4,1	4,4	6,4	81,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,0	2,5	24,2	132,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
Хлеб йодированный с маслом и сырпом	30/8/10		4,3	11,3	13,8	172,7
хлеб пшеничный первый сорт йодированный	30	30	1,9	0,3	13,7	63,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	36,4
			13,2	22,4	71,8	540,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		16,0	16,2	23,8	305,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	105	75,6	13,4	13,5	0	174,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	16,77	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7	7	0,3	0	0,8	4,5
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,1	0,1	16,7	68,1
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,9	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП овощной на кб со сметаной		200/9	1,8	5,1	8,9	92,2
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
Хлеб йодированный		30	1,9	0,3	13,7	63,7
хлеб пшеничный первый сорт йодированный	30	30	1,9	0,3	13,7	63,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			27,4	34,5	108,8	857,7
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		60	12,0	6,7	25,8	211,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,11 шт.	6,13	0,8	0,7	0	9,3
Творог 9%	40	40	7	3,5	1,2	65,6
ДРОЖЖИ	1,25	1,25	0,2	0	0	1,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,02 шт.	6,13	0,8	0,7	0	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	0,3	0,3	0,1	0,1	0,1	1,4
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			12,4	7,1	35,6	258,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,5	64,1	226,1	1 700,4

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,7	9,1	28,0	221,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,4	30,4	3,6	1,8	18,2	103,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	106,7	106,7	3,1	3,3	4,9	62,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	20,3	121,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
хлеб С МАСЛОМ	30		2,4	4,5	14,9	112,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
хлеб турецкий из смеси рж и пш муки 1 сорта	30	30	2,4	0,4	14,9	75,0
			12,2	16,7	63,2	455,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		19,9	6,5	6,3	166,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	17	12,75	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
минтай св/мор	120	120	18,5	1,1	0	83,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	5	5	0,6	0,1	3,3	16,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		3,2	5,7	18,0	136,2
КАРТОФЕЛЬ	146,57	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40		0,5		4,4	20,8
МОРКОВЬ	49,55	38,4	0,5	0	2,5	13,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8

СУП "Крестьянский" с мясом курсо сметаной	200/20/9		2,4	3,6	13,8	102,5
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ПШЕНО	8,08	8	0,9	0,2	5,4	27,4
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
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
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	200				28,2	112,8
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
хлеб пшеничный 1 сорт	50		4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
			32,6	16,7	111,4	737,8
Полдник						
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	4,2	17,6	124,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60		5,2	1,9	36,6	184,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,4	38,4	4	0,5	26	124,5
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,02 шт.	6,13	0,8	0,7	0	9,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
			9,6	6,4	64,5	355,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,9	39,9	249,0	1 591,4

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						
КАША МАННАЯ	205		6,1	7,6	30,4	213,1
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	106	106	3,1	3,3	4,9	61,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,2	2,9	0	35,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	4,2	25,4	155,3
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	4,1	5,9	75,7
			14,6	15,6	71,2	482,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП геркулесовый с мясом говядины со сметаной	200/15/9		5,0	6,1	15,9	142,5
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	8	8	1	0,5	4,8	27,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ежики)	70		13,0	16,5	5,3	220,7
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,9	5,8	0,4	0,1	4,2	18,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,3	12,8	0,2	0	1	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0 шт.	8,75	1,1	1	0,1	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,6	0	50,5

КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,0	5,0	8,3	91,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,2	149	2,6	0,1	6,8	40,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	3,4	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,8	7,8	0,3	0	0,9	4,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,9	0,6	29,6	146,8
хлеб пшеничный 1 сорт	62,5	62,5	4,9	0,6	29,6	146,8
			28,5	28,6	90,7	741,6
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,4	1,5	13,7	73,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	46	46	1,4	1,5	2,1	26,8
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			2,6	2,9	46,7	226,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,2	47,2	218,5	1 493,4

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						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200				11,6	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ОМЛЕТ с сыром	130		7,3	13,5	3,0	164,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	2 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5	0,1	0	0,3	1,6
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	59,1	59,1	1,7	1,8	2,7	34,4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	23,6	22,7	5,2	6,7	0	82,5
			9,6	14,4	30,0	289,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП "Свекольник" с мясом говядины со сметаной	200/15/9		3,6	5,6	9,7	107,5
КАРТОФЕЛЬ	49,1	29,4	0,6	0,1	4,7	21,9
МОРКОВЬ	8,2	6,1	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,9	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,3	155,3	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	53,1	39,9	0,6	0	3,4	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОВЯДИНА Б/К	12,3	11	1,9	1,7	0	23,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70		13,4	12,8	11,1	214,3
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
хлеб пшеничный 1 сорт	13	13	1,1	0,1	6,1	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		5,4	5,5	24,6	169,4

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45	44,55	5,4	1,5	24,6	133,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	24,0	113,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	235	235	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
			29,7	25,1	110,1	803,4
Полдник						
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	7,8	102,8
Ватрушка с повидлом		60	4,2	1,5	42,6	200,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,02 шт.	6,13	0,8	0,7	0	9,3
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	0,3	0,3	0,1	0,1	0,1	1,4
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	77,3
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			10,7	6,6	58,5	346,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,5	46,2	208,7	1 482,0

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						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с яблоками, с подливой	170/30		32,4	21,3	35,7	470,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	162	162	28,3	14,2	4,8	265,6
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (кг.)	0,1 шт.	17,5	2,1	1,9	0,1	26,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЯБЛОКИ	38	33,44	0,1	0,1	3,2	15,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	20,3	121,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
хлеб С МАСЛОМ	30/10		2,5	8,7	15,0	149,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
хлеб турецкий из смеси рж и пш муки 1 сорта	30	30	2,4	0,4	14,9	75,0
			38,0	33,1	71,0	741,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,8	3,6	4,9	55,9
КАРТОФЕЛЬ	21,44	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	15,48	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,2	2,6	13,1	105,5
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	32	32	5,5	0	0	22,2
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	16,52	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,62	6,4	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	4,04	4	0,3	0	2,9	12,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	15,7	17,6	21,0	305,4
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
хлеб пшеничный 1 сорт		50	4,0	0,5	23,7	117,4
хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4	0,5	23,7	117,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
			30,3	24,7	91,3	712,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ сладкое		38	3,3	4,3	33,0	184,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	44,3	44,3	3,3	4,3	33	184,7
АПЕЛЬСИН		276	1,7	0,4	15,0	79,5
АПЕЛЬСИН	276	184,92	1,7	0,4	15	79,5
			5,0	4,7	48,0	264,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,8	62,6	220,4	1 761,0