

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ		205	7,20	8,30	35,00	262,40
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	40	40	4,46	0,50	26,35	127,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,85	2,45	4,71	53,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,56	12,40	50,52	360,40
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,60	0,60	14,80	66,30
ЯБЛОКИ	170,6	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			0,60	0,60	14,80	66,30
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,97	6,56	8,40	117,26
КАРТОФЕЛЬ	52	31,2	0,60	0,12	4,94	23,30
МОРКОВЬ	8,4	6,3	0,08	0,01	0,42	2,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,4	117,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,805	0,10	0,09	0,01	1,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,6	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	22,87	19,3	3,48	3,00	0,00	40,81
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,4	10,4	0,26	1,51	0,35	20,78
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	6,10	6,40	3,30	142,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	71,7	69	10,71	0,40	0,00	46,18
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,57	0,49	0,95	10,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,00	4,80	19,50	134,30
КАРТОФЕЛЬ	173,33	104	2,02	0,41	16,44	77,68
МОРКОВЬ	42,67	32	0,41	0,03	2,14	10,86
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			17,77	18,68	76,58	600,30

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,40	9,80	99,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,91	5,09	9,78	110,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		60	8,80	2,80	35,10	173,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,16	35,16	3,69	0,45	23,84	113,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,92	1,92	0,20	0,02	1,30	6,22
САХАР ПЕСОК	5,04	5,04	0,00	0,00	4,88	19,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,635	0,70	0,63	0,04	8,58
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	10,32	10,32	0,29	0,25	0,49	5,40
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	15,92	15,92	2,78	1,39	0,47	26,09
ДРОЖЖИ	0,36	0,36	0,05	0,01	0,01	0,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,036	0,036	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			14,80	7,20	44,90	272,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,73	38,88	186,80	1 299,00

КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,74	0,25	18,30	82,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,69	0,10	4,02	20,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5,5	5,5	0,03	4,40	0,04	39,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,075	1,48	1,35	0,08	18,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,30	0,27	0,02	3,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,60	0,24	22,00	93,00
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			26,70	27,19	66,60	651,30

Полдник

КЕФИР		200	6,00	3,30	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,80	5,00	8,00	106,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	2,80	6,40	0,40	222,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,65	0,68	36,55	174,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,68	1,30	14,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,78	0,00	6,97
			8,80	9,70	8,40	284,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,12	54,93	144,30	1 364,30

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,40	2,10	15,80	68,00
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,115	14,18	12,84	0,79	175,31
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	43	43	1,21	1,05	2,00	22,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,10	28,20	34,40	341,50
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,53	0,53	21,00	96,00
БАНАН	143	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,53	0,53	21,00	96,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		180/10/5	4,29	6,54	6,28	103,95
КАРТОФЕЛЬ	33,5	20,1	0,39	0,08	3,18	15,02
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,58	0,03	1,53	9,13
МОРКОВЬ	11,2	8,4	0,11	0,01	0,56	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		10,61	10,81	2,51	149,81
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	66,94	56,5	10,19	8,77	0,00	119,47
МОРКОВЬ	15,6	11,7	0,15	0,01	0,79	3,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,5	23,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,20	5,90	33,00	248,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15		0,09	0,04	8,20	34,10
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			24,69	23,91	65,39	613,16

Полдник

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60		4,32	7,10	28,80	180,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,03	2,03	0,21	0,03	1,38	6,58
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
САХАР ПЕСОК	1,92	1,92	0,00	0,00	1,86	7,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	8,91	8,91	0,04	7,13	0,07	64,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0,04	0,01	0,01	0,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
РЯЖЕНКА	200		3,60	2,00	8,40	80,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,80	5,00	8,40	108,00
			7,92	9,10	37,20	260,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,24	61,74	157,99	1 310,96

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,08	8,20	27,40	208,00
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,07	0,30	21,02	97,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,84	2,45	4,70	52,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,12	15,50	50,00	377,00
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,96	0,24	17,80	78,00
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,80	7,60	6,00	96,00
КАРТОФЕЛЬ	61,67	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,5	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,34	6,52	8,86	114,31
СВЕКЛА	36	27	0,40	0,03	2,31	11,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,4	0,23	0,01	0,61	3,64
КАРТОФЕЛЬ	22,33	13,4	0,26	0,05	2,11	10,01
МОРКОВЬ	11,25	8,44	0,11	0,01	0,56	2,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	10,63	5,99	6,91	123,96
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56,53	54,4	8,44	0,32	0,00	36,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,5	8,5	0,62	0,24	4,24	21,60
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,36	0,31	0,59	6,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,34	0,29	0,56	6,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,50	2,00	9,80	67,00
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,70	0,06	3,70	18,74
РЕПА	30,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,4	12,4	0,31	1,80	0,42	24,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			21,85	23,06	63,47	552,27
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,04	4,00	34,70	146,00
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	135	100	0,80	0,20	7,50	38,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,90	4,00	9,80	99,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			9,74	8,20	52,00	283,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,67	47,00	183,27	1 290,27

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	4,52	9,20	13,30	92,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,48	4,43	0,00	54,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"		200	3,50	3,30	24,70	173,00
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,68	0,10	7,18	32,30
ПШЕНО	10	10	1,12	0,26	6,83	34,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,22	15,30	51,60	342,00
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	167	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,50	15,50	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,80	2,90	1,50	45,60
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,60	5,31	11,87	117,98
КАРТОФЕЛЬ	110,17	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	25,24	21,3	3,84	3,31	0,00	45,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	16,41	16,49	33,41	347,79
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	79,03	66,7	12,04	10,35	0,00	141,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
КАРТОФЕЛЬ	319,5	191,7	3,72	0,75	30,31	143,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,33	3,33	0,43	0,00	1,99	9,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	1,00	2,00	3,00	37,30
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,36	0,00	7,00	102,00
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,91	0,05	8,90	40,51
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			27,75	27,65	80,28	767,67

Полдник

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		60	2,06	9,70	41,10	195,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
САХАР ПЕСОК	1,62	1,62	0,00	0,00	1,57	6,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	1,37	1,37	0,01	1,10	0,01	9,94
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/25 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ДРОЖЖИ	0,26	0,26	0,03	0,01	0,01	0,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,43	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19	18,9	3,30	1,65	0,55	30,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,94	0,94	0,10	0,01	0,64	3,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	0,94	0,94	0,00	0,76	0,01	6,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,013	0,25	0,22	0,01	3,07
САХАР ПЕСОК	2,14	2,14	0,00	0,00	2,08	8,28
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,86	0,86	0,09	0,01	0,58	2,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/33 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0,00	0,16	0,00	1,48
КЕФИР		200	6,00	3,30	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			8,06	13,00	49,10	257,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,63	56,45	196,48	1 437,17

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,40	2,10	15,80	68,00
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150	5,26	6,06	25,55	178,41
ПШЕНО	38,8	38,8	4,33	1,02	26,50	132,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,46	10,56	54,05	330,41
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
			0,96	0,24	17,80	78,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/15	3,60	4,50	20,00	164,00
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28,5	24	1,75	0,68	11,97	60,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		80	11,19	4,00	6,06	104,69

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	62,35	60	9,31	0,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	2,94	4,94	12,10	107,50
МОРКОВЬ	38,13	28,6	0,36	0,03	1,91	9,71
КАРТОФЕЛЬ	45	27	0,52	0,11	4,27	20,17
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	19,93	13	0,39	0,03	0,82	5,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	28,6	0,49	0,03	1,30	7,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	21,5	21,5	0,60	0,52	1,00	11,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,5	21,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,12	0,12	22,70	105,40
ЯБЛОКИ	30,6	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0,01	0,00	5,46	21,86
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			21,83	14,51	85,66	605,59
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,80	5,00	43,20	185,00
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.		100	2,80	2,50	4,50	56,50
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			6,72	7,50	56,22	277,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,97	32,81	213,73	1 291,50



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,115	14,18	12,84	0,79	175,31
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	43	43	1,21	1,05	2,00	22,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,94	31,00	28,50	358,50
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	167	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,50	15,50	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,43	0,05	3,94	41,30
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	25	22	0,09	0,09	2,10	10,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,52	6,67	11,20	125,45
КАРТОФЕЛЬ	84,5	50,7	0,98	0,19	8,01	37,87
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,30	0,04	2,14	10,09
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,08	0,01	0,16	1,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	13,10	2,75	10,90	120,20
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	55,3	51,8	9,15	9,24	0,00	119,58
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,92	0,36	6,29	32,02
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,40	5,60	15,60	121,80
СВЕКЛА	218	163,5	2,38	0,16	13,96	66,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	6,8	6,8	0,03	5,44	0,05	49,33
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,40	0,00	7,00	102,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,40	0,09	11,48	49,06
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	0,90	0,20	8,50	40,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			23,25	15,87	67,44	603,95
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,40	9,80	99,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		65	9,50	3,00	38,00	187,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,1	38,1	3,99	0,49	25,83	123,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0,00	0,00	5,33	21,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.15 шт.	6,038	0,75	0,67	0,04	9,20
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	17,2	17,2	3,01	1,50	0,50	28,20
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
			15,50	7,40	47,80	286,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,29	54,77	159,24	1 318,95

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,39	6,90	10,00	69,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,08	8,20	27,40	208,00
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,07	0,30	21,02	97,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	101	101	2,84	2,45	4,70	52,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,20	2,80	13,60	77,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,67	17,90	51,00	354,00
II Завтрак						
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			0,96	0,24	17,80	78,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,38	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90
КАРТОФЕЛЬ	117	70,2	1,36	0,27	11,10	52,43
МОРКОВЬ	8,27	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,3	14	2,47	2,50	0,00	32,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	17,92	7,84	7,20	172,80
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	108,8	89,6	15,56	3,22	0,00	110,38

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64
КАРТОФЕЛЬ	13,33	8	0,16	0,03	1,26	5,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,40	6,90	13,40	125,10
КАРТОФЕЛЬ	80	48	0,93	0,18	7,59	35,85
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,20	0,02	1,09	5,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,01	0,16	0,02	0,95	4,77
РЕПА	32,3	23,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,29	1,69	0,40	23,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180	0,00	0,00	18,00	68,40
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0,00	0,00	16,98	67,95
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			29,90	19,94	76,80	636,60
Полдник						
ПРЯНИКИ		60	3,60	2,80	45,00	148,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,54	2,82	45,00	219,60
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	135	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.		100	2,80	2,50	4,50	56,50
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			7,20	5,50	65,40	276,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,73	43,58	211,00	1 345,10

Утверждаю

Заведующий

Вершкова И.Ю.

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,40	2,10	15,80	68,00
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		205	6,70	9,70	24,40	211,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,54	1,78	17,80	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,90	14,20	52,90	363,00
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,53	0,53	21,00	96,00
БАНАН	143	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,53	0,53	21,00	96,00
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,34	6,52	8,86	114,31
СВЕКЛА	36	27	0,40	0,03	2,31	11,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,4	0,23	0,01	0,61	3,64
КАРТОФЕЛЬ	22,33	13,4	0,26	0,05	2,11	10,01
МОРКОВЬ	11,25	8,44	0,11	0,01	0,56	2,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80		14,70	0,50	0,00	175,30
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	113,6	100,8	15,65	0,58	0,00	67,46
МОРКОВЬ	4,27	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,30	1,00	1,20	14,80
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,20	5,00	21,30	147,00
КАРТОФЕЛЬ	213,33	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%. ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,12	0,00	8,52	36,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			26,24	13,82	61,66	597,31
Полдник						
РЯЖЕНКА	200		5,80	5,00	8,40	101,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,80	5,00	8,40	108,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65		2,79	7,18	28,98	165,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,6	26,6	2,78	0,34	18,03	86,17
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ,ВЫСШИЙ СОРТ.	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0,04	0,01	0,01	0,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,61	0,04	1,60	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
			8,59	12,18	37,38	266,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,26	40,73	172,94	1 322,91



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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		4,32	5,50	9,30	82,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,07	8,10	27,90	225,00
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6		0,00	0,00	8,40	34,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			9,39	13,60	45,60	341,70
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
			0,96	0,24	17,80	78,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,80	2,90	4,00	45,60
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,39	7,35	10,49	128,20
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,4	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		10,40	4,00	9,30	135,30
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	50	49	8,65	8,75	0,00	113,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,478	1,53	1,39	0,09	19,00

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,42	0,36	0,69	7,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,00	3,40	19,40	121,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	50,8	50,8	5,42	0,64	34,74	166,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,12	0,12	21,72	88,20
ГРУША	40,9	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			22,59	18,64	84,21	616,10
Полдник						
КЕФИР		200	3,30	0,30	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,80	5,00	8,00	106,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		70	5,04	2,94	37,24	230,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	49,78	49,78	5,22	0,63	33,76	161,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,07	2,07	0,21	0,03	1,41	6,70
САХАР ПЕСОК	5,18	5,18	0,00	0,00	5,01	20,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82.5% ЖИРНОСТИ, ВЫСШИЙ СОРТ.	1,55	1,55	0,01	1,24	0,01	11,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,07	2,07	0,00	2,01	0,00	18,05
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0,03	0,00	0,00	0,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,84	21,84	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,42	0,42	0,00	0,41	0,00	3,67
			8,34	3,24	45,24	292,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,28	35,72	192,85	1 327,80