

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №8 «Звездочка» городского округа город Мантурово Костромской области» А. Гарина

Приказ № 18



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ с 1 ГОДА до 3 ЛЕТ
ДЕТЕЙ с 3 ЛЕТ до 7 ЛЕТ**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №8 «ЗВЕЗДОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД
МАНТУРОВО КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

МЕНЮ

Ясли 12 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	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,7	4,8	19,3	139,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21,8	21,8	2,6	1,4	13,1	74,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,5	50,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	150		2,3	1,8	11,1	70,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			9,7	10,9	48,0	330,2
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150		5,2	3,8	8,4	93,2
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	5,2	3,8	8,4	93,2
			5,2	3,8	8,4	93,2
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40		0,7	1,3	5,5	36,9
СВЕКЛА	41,7	31,6	0,5	0	2,7	12,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2,8	2,6	0,1	0	0,9	4,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,5	4,3	0,1	0	1,9	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,7
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/6		2,0	2,5	9,2	70,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63,8	50,7	0,9	0,1	2,3	13,8
МОРКОВЬ	9,1	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,9	144,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	39,1	25,4	0,5	0,1	4	19,0
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		18,5	16,5	8,0	254,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	99,08	88,7	17,8	15,2	0	207,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	11,8	1,5	1,4	0,1	18,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,1	0,1	0	0,8	3,7
МОЛОКО	13,4	13,4	5,5	4,1	1,5	6,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,5	1,4	1,9	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,7	3,3	18,5	114,9
КАРТОФЕЛЬ	171,08	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				6,5	25,3
СУХОФРУКТЫ(КУРАГА)	8,3	8,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			30,5	28,2	77,4	691,7
Уплотнённый полдник						
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70		10,6	2,0	1,5	65,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	115,18	57,59	8,9	0,5	0	40,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,013	0,013	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,06	0,06	0	0,1	0	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0,018	0,018	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		5,4	5,1	23,2	163,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	0,9	1,7	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МОРКОВЬ	35	26,25	0,3	0	1,7	8,9
КАРТОФЕЛЬ	110	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	28,2	18,3	0,6	0	1,2	7,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150		0,1		6,2	26,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	7,3	4,4	0	0	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,4	128,4	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			18,0	9,5	54,6	381,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	52,4	186,8	1 487,8

МЕНЮ
Если 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/10		4,8	2,9	17,6	116,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5		4,2	4,9	18,4	135,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72,1	72,1	2	1,7	3,4	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	9,5	63,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
			11,2	9,6	45,5	314,7
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	2,0	2,6	33,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,3	2,8	0	0	0,2	1,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	150/6		3,1	3,8	11,4	92,7
КАРТОФЕЛЬ	93,2	65,2	1,3	0,3	10,3	48,7
МОРКОВЬ	7,5	5,8	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,4	101,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,1	5,1	0,1	0,8	0,2	10,2
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	10,9	8,2	1,5	1,3	0	17,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		4,9	4,0	21,9	142,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77	77	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЁННАЯ В СОУСЕ	70		11,9	3,5	2,7	106,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70,2	65,3	11,3	2,3	0	80,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	12,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150		0,1	0,1	8,2	34,2
ЯБЛОКИ	20,8	18,3	0,1	0,1	1,7	8,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			25,1	13,8	72,1	530,5
Уплотнённый полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		20,6	14,1	16,0	279,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	108,3	108,3	18,9	9,4	3,1	177,5
КРУПА МАННАЯ	4	4	0,4	0	2,7	12,8
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,6	4,6	0,6	0	2,7	13,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
БАНАН	95		1,4	0,5	20,0	91,2
БАНАН	135,8	95	1,4	0,5	20	91,2
			27,2	20,7	49,7	501,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,3	44,3	182,0	1 409,5

МЕНЮ
Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		3,1	3,1	10,8	84,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	11,2	86,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
			9,4	10,3	39,6	291,1
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150		5,2	3,8	8,4	93,2
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	5,2	3,8	8,4	93,2
			5,2	3,8	8,4	93,2
Обед						
САЛАТ "БУРЯЧОК"	40		0,5	2,6	2,3	35,6
СВЕКЛА	18,7	14	0,2	0	1,2	5,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	12,7	8,3	0,3	0	0,5	3,2
ЯБЛОКИ	6	5,3	0	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,7	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/6		3,6	4,4	8,8	91,0
КАРТОФЕЛЬ	52,2	39,1	0,8	0,2	6,2	29,2
МОРКОВЬ	6,5	5,2	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,2	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,8	7,8	0,1	0	0,1	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93,9	93,9	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	17,3	12,4	2,2	1,9	0	26,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
КРУПА РИСОВАЯ	2	1,98	0,1	0	1,5	6,4

ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,7	4,6	18,5	126,6
КАРТОФЕЛЬ	158,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		15,5	15,6	9,7	240,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	105	75,6	13,4	13,5	0	174,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				6,5	25,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8,3	8,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			24,7	27,5	61,1	592,6
Уплотнённый полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150		6,2	13,0	26,3	248,7
КАРТОФЕЛЬ	103,7	72,6	1,5	0,3	11,4	54,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,3	29	0,5	0	1,4	7,9
МОРКОВЬ	37,4	29	0,4	0	1,9	9,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	22,4	14,6	0,5	0	0,9	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,7	10,7	0,1	8,5	0,1	77,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
КРУПА МАННАЯ	7,7	7,7	0,8	0,1	5,2	24,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,7	7,7	1	0	4,6	22,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,1	0,6	0,1	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,5	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		3,0	2,5	11,0	79,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	2,5	4,9	55,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,7	31,7	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50		6,7	4,0	30,8	184,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,9	0,5	25,1	119,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36	36	1	0,9	1,6	18,8
ГРУША	95		0,4	0,3	9,8	44,7
ГРУША	105,5	95	0,4	0,3	9,8	44,7
			21,2	24,3	78,2	618,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,5	65,9	187,3	1 595,2

МЕНЮ

Ясли 12 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	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/5		4,2	5,1	18,8	139,2
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,5	71,5	2	1,7	3,3	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,3	1,8	10,9	69,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			9,2	11,2	47,3	329,0
II Завтрак						
ПРЯНИКИ	20		1,2	0,9	15,0	73,2
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,7	27,1
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			1,3	0,9	21,7	100,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40		0,3	1,6	1,0	19,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,9	38	0,3	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150		1,6	1,4	10,3	59,8
КАРТОФЕЛЬ	82,1	53,4	1,1	0,2	8,4	39,9
МОРКОВЬ	6,6	5,3	0,1	0	0,4	1,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,3	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95,2	95,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ	110		1,9	3,3	10,6	82,3
КАРТОФЕЛЬ	51,3	33,4	0,7	0,1	5,2	24,9
МОРКОВЬ	22	17,6	0,2	0	1,2	6,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,8	0,1	0	0,7	3,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,2	0,6	0	1,6	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,9	30,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,6	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	60		16,7	3,4	4,5	115,8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	194,92	97,46	15	0,9	0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,5	0,2	13,5	67,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			24,9	10,3	65,2	465,0
Уплотнённый полдник						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	150		5,9	4,2	32,9	191,7
КРУПА МАННАЯ	34,6	34,6	3,5	0,3	23,7	110,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33,8	33,8	1	0,8	1,6	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,3	65,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,3	5,3	0,7	0	3,2	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ПЛЮШКА	50		4,6	5,2	29,0	180,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,5	35,5	3,7	0,5	24,1	115,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,5	15,5	0,4	0,4	0,7	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			16,1	15,9	84,4	545,5

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	51,5	38,3	218,6	1 439,8
----------------	------	------	-------	---------

МЕНЮ
Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/10		4,8	2,9	17,6	116,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	150/5		4,7	6,0	15,6	135,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	14,4	14,3	1,7	0,5	8	42,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106,8	106,8	3	2,6	4,9	56,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ	150		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЗЕФИР	20		0,2		16,0	65,2
ЗЕФИР	20	20	0,2	0	16	65,2
			9,8	8,9	49,4	318,1
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150		5,2	3,8	8,4	93,2
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	5,2	3,8	8,4	93,2
			5,2	3,8	8,4	93,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40		0,4	3,2	1,9	38,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,7	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/6		3,9	5,0	5,1	84,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12,5	10	0,2	0	0,5	2,7
КАРТОФЕЛЬ	33,3	21,7	0,4	0,1	3,4	16,2
МОРКОВЬ	6,2	4,9	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	4,9	0,1	0	0,4	1,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	5,9	3,9	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94,4	94,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21,7	15,7	2,8	2,4	0	33,5

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180		15,7	18,1	20,5	307,3
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	94,6	70,9	12,8	11	0	150,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	171	111,1	2,1	0,4	17,6	82,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			23,2	26,8	57,5	565,9
Уплотнённый полдник						
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110		3,5	2,0	22,6	122,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,5	0,4	22,6	108,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,2	196,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50		11,4	9,3	3,6	144,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,4	34,4	1	0,9	1,6	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	86,8	43,4	6,7	0,4	0	30,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,86	1,1	1	0,1	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,4	10,4	2,3	3	0	36,8
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,4	1,2	2,0	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				6,5	25,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8,3	8,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ГРУША	95		0,4	0,3	9,8	44,7
ГРУША	105,5	95	0,4	0,3	9,8	44,7
			22,3	17,5	54,8	468,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,5	57,0	170,1	1 445,9

МЕНЮ
Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150/5		4,3	5,8	17,6	140,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,1	7,1	0,5	0,1	5,1	22,9
ПШЕНО	7,1	7,1	0,8	0,2	4,9	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106,8	106,8	3	2,6	4,9	56,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,3	1,8	10,9	69,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			9,3	11,9	46,1	330,0
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150		5,2	3,8	8,4	93,2
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	5,2	3,8	8,4	93,2
			5,2	3,8	8,4	93,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40		1,2	2,4	2,3	35,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	53,1	37,2	1,2	0,1	2,3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150		4,0	1,5	16,2	92,1
КАРТОФЕЛЬ	36,6	27,5	0,6	0,1	4,4	20,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	9,9	9,9	2,2	0,2	4,7	28,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,5	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ	6,9	5,5	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98,9	98,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,7	12,7	1	0,1	6,2	29,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150		3,6	5,2	12,9	116,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,9	172	3	0,2	7,9	46,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3
МОРКОВЬ	3,8	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		13,6	14,1	8,8	215,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	90	67,6	12,2	10,5	0	143,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,9	10,9	0,8	0,1	5,3	25,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,9	13,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				8,1	32,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8,3	8,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			24,8	23,5	63,6	564,8
Уплотнённый полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130		19,5	17,1	23,4	331,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	55,3	55,3	1,6	1,4	2,6	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,1	10,1	0,2	0,1	6,4	27,5
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,1	4,1	0,5	0	2,4	11,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,1	4,1	0,1	0,6	0,1	8,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
МАНДАРИН	95		0,8	0,2	7,1	36,1
МАНДАРИН	128,3	94,9	0,8	0,2	7,1	36,1
			23,5	21,9	66,8	565,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,8	61,1	184,9	1 553,3

МЕНЮ
Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛЮ	35/10		2,6	0,2	23,5	106,2
ПОВИДЛЮ	10	10	0	0	6,4	25,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		16,3	18,8	3,1	246,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3 шт.	120,75	14,8	13,5	0,8	183,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30		0,9	0,1	1,9	11,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	46,1	30	0,9	0,1	1,9	11,6
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	11,2	86,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
			23,4	22,0	39,7	450,6
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150		5,2	3,8	8,4	93,2
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	5,2	3,8	8,4	93,2
			5,2	3,8	8,4	93,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40		0,3	3,1	1,0	33,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,9	38	0,3	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЩИ И СО СМЕТАНОЙ	150/6		1,4	1,0	6,6	43,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29	23,2	0,4	0	1,1	6,3
КАРТОФЕЛЬ	39,1	25,4	0,5	0,1	4	19,0
МОРКОВЬ	7,1	5,7	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,1	0	0,5	2,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,7	113,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МУКА	2	2				
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	110		2,4	3,8	25,2	144,2
КРУПА РИСОВАЯ	35,5	35,2	2,4	0,4	25,2	113,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60		9,9	9,6	2,9	137,5

ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	68,5	51,5	9,3	8	0	108,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150		0,2		11,8	48,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8,3	8,3	0,2	0	5,3	22,6
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			18,1	17,9	72,8	527,5
Уплотнённый полдник						
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110		3,5	2,0	22,6	122,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,5	0,4	22,6	108,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,2	196,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40		21,5	11,1	2,2	223,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	130	120,9	21	4,4	0	148,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150				7,6	30,9
ЯБЛОКИ	12,5	11	0	0	1,1	5,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			26,9	13,6	51,2	466,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,6	57,3	172,1	1 537,7

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150		3,9	4,2	10,9	98,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	2,5	4,9	55,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	8	8	1	0,5	4,8	27,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	9,5	63,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
			8,8	10,3	38,0	282,0
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ ВАРЁНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	40		0,5	1,4	4,1	31,8
МОРКОВЬ	42,6	32	0,4	0	2,1	10,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,2	3,2	0,1	0	2	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/6		4,4	5,7	10,0	112,3
МОРКОВЬ	6,8	5,4	0,1	0	0,4	1,8
КАРТОФЕЛЬ	61,6	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,4	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,3	8,2	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21,7	15,7	2,8	2,4	0	33,5
КРУПА РИСОВАЯ	3,6	3,6	0,3	0	2,6	11,6
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110		2,2	2,2	9,7	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	30,8	23,9	0,3	0	1,6	8,1
КАРТОФЕЛЬ	32,4	22,7	0,5	0,1	3,6	17,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	16,9	11	0,3	0	0,7	4,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,5	24,4	0,4	0	1,1	6,6
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ	50		12,0	13,6	5,7	192,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	83,3	60	10,9	9,4	0	128,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,5	0	3,4	15,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,6	5,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,3	0,2	0,5	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КОМПЮТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150				6,5	25,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8,3	8,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			21,5	23,2	51,3	504,5
Уплотнённый полдник						
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150		19,4	12,2	31,9	316,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	78,8	78,8	13,8	6,9	2,3	129,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33,8	33,8	1	0,8	1,6	17,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,5	31,5	3,3	0,4	21,3	102,0
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,5	3,8	7,4	82,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158,3	157,5	4,5	3,8	7,4	82,5
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			25,2	18,7	56,3	498,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,3	52,4	160,3	1 347,6

МЕНЮ
Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/10		4,8	2,9	17,6	116,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5		4,0	4,8	19,8	138,5
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72,1	72,1	2	1,7	3,4	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,3	1,8	10,9	69,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			11,1	9,5	48,3	324,0
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	49,1	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП РЫБНЫЙ	150		3,9	2,6	9,7	78,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	33,8	16,9	2,6	0,2	0	11,8
КАРТОФЕЛЬ	86,3	56,1	1,1	0,2	8,8	41,9
МОРКОВЬ	7,5	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50		10,7	9,5	5,3	149,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	71,4	53,6	9,7	8,3	0	113,3
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,9	4,1	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130		2,8	3,8	16,2	110,2
КАРТОФЕЛЬ	140	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	39	39	1,1	1	1,8	20,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	150				21,2	84,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛ	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			21,0	18,6	74,7	551,0
Уплотнённый полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,5	2,2	10,5	77,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОРКОВЬ	3,8	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50		4,5	2,3	28,1	150,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,3	33,3	3,5	0,4	22,6	107,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6	0,1	0	0,4	1,9
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,7	1,7	0	0	1,1	4,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,5	0,4	0,8	8,2
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,1	24,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			13,6	9,5	53,8	358,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,5	37,8	191,5	1 295,7

МЕНЮ
Ясли 12 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	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5		3,4	4,8	21,2	142,0
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,7	48,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72,6	72,6	2	1,7	3,4	38,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,6	2,9	11,2	86,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
			9,7	12,0	50,0	348,7
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40		0,4	1,3	1,9	21,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,7	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	150/6		5,9	7,4	8,8	128,7
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	31,1	23,3	4,2	3,6	0	49,3
СВЕКЛА	29,9	23,2	0,3	0	1,9	9,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,1	14,5	0,3	0	0,7	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,5	4,6	0,1	0	0,4	1,8
МОРКОВЬ	12,2	9,4	0,1	0	0,6	3,2
КАРТОФЕЛЬ	41,4	29	0,6	0,1	4,6	21,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,2	2,2	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,6	1,3	0	0	0,1	0,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,4	101,4	0	0	0	0,0

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		13,6	4,2	7,4	120,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	150	75	11,5	0,7	0	52,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110		2,4	5,1	11,7	102,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	73,4	58,6	1,1	0,1	2,7	15,9
КАРТОФЕЛЬ	52,4	36,6	0,7	0,1	5,8	27,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	7,4	5,5	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,0	24,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			24,8	18,3	51,1	470,6
Уплотнённый полдник						
САЛАТ ЛЕТНИЙ	180		5,1	11,7	12,0	174,9
КАРТОФЕЛЬ	81	52,7	1,1	0,2	8,3	39,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	59,4	59,4	0,5	0,1	1	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,1	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,6 шт.	24,15	3	2,7	0,2	36,8
МОРКОВЬ	18	13,6	0,2	0	0,9	4,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		15,2	13,6	9,2	220,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	102	76,5	13,8	11,8	0	161,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,9	10,9	0,8	0,1	5,3	25,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,9	13,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,3	1,8	4,6	44,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			24,7	27,9	51,3	557,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,0	58,4	167,1	1 439,2

МЕНЮ
Сад 12 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	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180/5		5,8	5,8	23,7	172,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26,9	26,9	3,2	1,6	16,1	91,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3	62,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,5	92,5	2,6	2,2	4,3	48,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	13,1	83,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11,2	12,3	54,4	375,9
II Завтрак						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100				9,5	165,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	100	100	0	0	9,5	165,0
					9,5	165,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50		0,8	1,7	6,4	44,4
СВЕКЛА	49,5	39,5	0,6	0	3,4	16,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2	2	0,1	0	1	4,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	2	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,7	0	15,3
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/7		2,7	3,2	12,6	94,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88	70	1,3	0,1	3,2	19,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	54	35,1	0,7	0,1	5,5	26,2

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,7	3,3	18,5	114,9
КАРТОФЕЛЬ	158,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		20,6	18,3	8,9	282,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	130,8	98,1	17,7	15,2	0	207,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,2	0,1	0	0,8	3,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,4	16,4	1,3	0,1	8	37,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,5	1,4	1,9	25,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			32,2	28,5	87,7	743,9
Уплотнённый полдник						
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70		10,6	2,0	1,5	65,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	115,18	57,59	8,9	0,5	0	40,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,013	0,013	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,06	0,06	0	0,1	0	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0,018	0,018	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		5,4	5,8	23,2	170,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	0,9	1,7	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МОРКОВЬ	35	26,25	0,3	0	1,7	8,9
КАРТОФЕЛЬ	110	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	28,2	18,3	0,6	0	1,2	7,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5		0,2		8,4	34,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3

	18,9	11,1	64,2	437,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	62,3	51,9	215,8	1 722,6

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/15		5,9	4,2	17,6	132,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5		6,4	6,1	29,8	200,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	35,5	35,1	3,9	0,5	23,1	112,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,6	58,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,9	88,9	2,5	2,1	4,2	46,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		8,2	33,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
			12,5	10,3	55,6	366,1
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	17,7	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			0,9	0,2	17,7	75,1
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,5	2,5	3,3	41,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	73,1	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0	0	0,3	1,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/7		4,1	5,1	15,8	128,4
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	15	11,25	2	1,7	0	23,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		6,7	4,9	30,2	191,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55	54,45	6,7	1,7	30,2	162,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0

ПЕЧЕНЬ, ТУШЁННАЯ В СОУСЕ	70/50		20,4	6,0	4,5	183,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100,4	91,97	19,4	4	0	137,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,003	0,003	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180		0,1	0,1	9,9	40,9
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			37,7	19,2	95,3	737,2
Уплотнённый полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		25,1	16,8	21,7	346,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,7	26,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,7	0	3,3	15,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	11,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			33,1	24,6	58,7	599,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,2	54,3	227,3	1 777,6

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		4,1	3,9	15,5	112,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,9	47,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	4,0	15,0	114,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			11,5	12,2	48,1	347,6
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180		6,2	4,6	10,1	111,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	6,2	4,6	10,1	111,8
			6,2	4,6	10,1	111,8
Обед						
САЛАТ "БУРЯЧОК"	50		0,6	3,2	3,0	43,9
СВЕКЛА	23,3	17,5	0,3	0	1,5	7,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15,8	10,3	0,3	0	0,7	4,0
ЯБЛОКИ	7,5	6,6	0	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/7/10		5,1	6,0	12,9	130,5
КАРТОФЕЛЬ	75,5	56,6	1,1	0,2	8,9	42,3
МОРКОВЬ	9,4	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,8	11,3	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,8	135,8	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,5	3,47	0,2	0	2,5	11,3

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,7	4,6	18,5	126,6
КАРТОФЕЛЬ	158,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		14,8	14,9	9,7	231,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	12,7	12,8	0	166,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			28,1	29,3	83,5	714,8
Уплотнённый полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200		7,9	19,2	35,4	349,3
КАРТОФЕЛЬ	138,2	96,8	1,8	0,4	15,3	72,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48,4	38,7	0,7	0	1,7	10,5
МОРКОВЬ	49,9	38,7	0,5	0	2,6	13,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	29,8	19,4	0,6	0	1,3	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,3	10,3	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,2	14,2	0,1	11,3	0,1	103,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
КРУПА МАННАЯ	10,3	10,3	1,1	0,1	7,1	32,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10,3	10,3	1,4	0	6,1	29,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,5	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,5	2,9	14,0	96,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	118	118	3,3	2,9	5,5	61,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50		6,7	4,0	30,8	184,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,9	0,5	25,1	119,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36	36	1	0,9	1,6	18,8
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			23,4	30,9	90,8	738,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	77,0	232,5	1 912,3

МЕНЮ
Сад 12 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	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180/5		6,4	6,5	30,5	207,3
ПШЕНО	34,9	34,9	3,9	0,9	23,9	119,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,5	2,1	4,1	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	13,1	83,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11,8	13,0	61,2	410,8
II Завтрак						
ПРЯНИКИ	40		2,4	1,9	30,0	146,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40	40	2,4	1,9	30	146,4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180				17,1	297,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	180	180	0	0	17,1	297,0
			2,4	1,9	47,1	443,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,4	1,9	1,2	24,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	51,1	47,5	0,4	0	1,2	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/10		2,0	1,9	14,5	83,2
КАРТОФЕЛЬ	115	74,75	1,5	0,3	11,8	55,9
МОРКОВЬ	9,3	7,4	0,1	0	0,5	2,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,4	0,1	0	0,6	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		2,7	4,5	14,6	111,5
КАРТОФЕЛЬ	70	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,6	8,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,2	0	1	4,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,2	42,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80		21,6	4,8	6,0	153,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	252	126	19,4	1,1	0	88,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,7	10,7	0,8	0,1	5,2	24,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,6	0,3	16,2	80,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			32,2	14,0	84,1	603,8
Уплотнённый полдник						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	200		7,7	5,8	43,6	255,2
КРУПА МАННАЯ	46,1	46,1	4,6	0,5	31,5	147,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	87	87	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ПЛЮШКА	60		5,0	4,1	35,1	196,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,6	18,6	0,5	0,5	0,9	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			19,6	17,6	103,5	651,2

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	66,0	46,5	295,9	2 109,2
----------------	------	------	-------	---------

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/15		5,9	4,2	17,6	132,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180/5		5,8	7,3	19,2	167,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	17,7	17,6	2,1	0,6	9,7	52,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	131,7	131,7	3,7	3,2	6,1	69,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ	180		0,2		0,4	2,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЗЕФИР	40		0,3		31,9	130,4
ЗЕФИР	40	40	0,3	0	31,9	130,4
			12,2	11,5	69,1	432,1
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180		6,2	4,6	10,1	111,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	6,2	4,6	10,1	111,8
			6,2	4,6	10,1	111,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50		0,6	4,0	2,4	48,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	37,9	36	0,4	0,1	1,4	8,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/7		5,3	7,0	7,1	115,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,2	13,8	0,2	0	0,6	3,8
КАРТОФЕЛЬ	46	29,9	0,6	0,1	4,8	22,3
МОРКОВЬ	8,6	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,8	0,1	0	0,6	2,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,2	5,4	0,2	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,3	130,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		17,3	16,8	22,6	312,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105	78,75	14,2	12,2	0	166,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	190	123,5	2,4	0,5	19,5	92,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180				17,1	297,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	18	18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			28,1	28,4	80,8	923,1
Уплотнённый полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,9	4,6	31,1	185,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5	4,9	0,6	31,1	149,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70		16,0	14,0	5,0	209,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48,1	48,1	1,4	1,2	2,2	25,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	121,6	60,8	9,4	0,5	0	42,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	14,55	3,3	4,2	0	51,4
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,6	1,9	3,3	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
МОРКОВЬ	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ "ВИТАМИННЫЙ"	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			28,5	25,5	67,8	617,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,0	70,0	227,8	2 084,5

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180/5		5,3	7,0	21,8	173,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,8	8,8	0,6	0,1	6,3	28,4
ПШЕНО	8,8	8,8	1	0,2	6	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	131,7	131,7	3,7	3,2	6,1	69,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	13,1	83,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,7	13,5	52,5	376,5
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180		6,2	4,6	10,1	111,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	6,2	4,6	10,1	111,8
			6,2	4,6	10,1	111,8
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50		1,4	3,0	2,9	44,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	66,4	46,5	1,4	0,1	2,9	18,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10		5,5	2,0	22,2	128,5
КАРТОФЕЛЬ	51,3	38,5	0,8	0,2	6,1	28,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,9	13,8	3,1	0,2	6,4	40,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	9,6	7,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	17,8	17,8	1,4	0,1	8,6	40,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150		3,6	5,2	12,9	116,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,88	171,9	3	0,2	7,9	46,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,25	5,25	0	5	0	45,8
МОРКОВЬ	3,88	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		15,8	16,3	10,3	250,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105	78,75	14,2	12,2	0	166,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	1	0,1	6,2	29,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			31,2	27,1	89,6	729,3
Уплотнённый полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200		28,1	24,7	38,7	497,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85	85	2,4	2	4	44,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,9	76,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	125	125	21,8	11	3,7	205,0
КРУПА МАННАЯ	12,3	12,3	1,3	0,1	8,4	39,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,4	15,4	0,4	0,1	9,8	42,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,2	6,2	0,8	0	3,7	17,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,2	0,9	0,2	12,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	17,7	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
			33,7	31,4	100,4	829,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,8	76,6	252,6	2 047,3

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	35/10		2,6	0,2	23,5	106,2
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		16,3	18,8	3,1	246,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3 шт.	120,75	14,8	13,5	0,8	183,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1,6	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,9	50	1,6	0,1	3,2	19,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	4,0	15,0	114,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			25,2	23,1	44,8	486,5
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180		6,2	4,6	10,1	111,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	6,2	4,6	10,1	111,8
			6,2	4,6	10,1	111,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,4	3,9	1,2	41,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	51,1	47,5	0,4	0	1,2	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЩИ И СО СМЕТАНОЙ	200/7		1,8	1,2	8,9	57,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	54	35,1	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	9,8	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,8	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,9	156,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	130		2,8	4,4	29,9	170,6
КРУПА РИСОВАЯ	42	41,58	2,8	0,4	29,9	134,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70		11,6	11,2	3,4	160,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
МОРКОВЬ	15,1	11,6	0,2	0	0,8	4,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,2	0,1	14,2	58,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			21,7	21,4	89,2	639,3
Уплотнённый полдник						
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		5,2	3,0	33,9	184,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,5	49,5	5,2	0,6	33,9	162,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	267,5	267,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40		21,6	12,2	2,8	236,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	130	120,9	21	4,4	0	148,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,7	0,1	60,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,1	0,1	9,1	36,9
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			28,8	15,8	64,6	546,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,9	64,9	208,7	1 784,5

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200		5,5	5,7	15,3	135,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	12	12	1,5	0,7	7,2	40,9
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	12,4	80,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
			10,9	12,2	45,3	335,4
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	17,7	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			0,9	0,2	17,7	75,1
Обед						
САЛАТ ИЗ ВАРЁНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	50		0,6	1,6	5,2	39,3
МОРКОВЬ	53,3	40	0,5	0	2,7	13,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/7		5,8	7,7	13,8	151,8
МОРКОВЬ	9,4	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КАРТОФЕЛЬ	85	55,25	1,1	0,2	8,7	41,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,8	11,3	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,4	143,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150		3,1	2,9	13,1	92,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,75	2,75	0	2,2	0	20,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,75	2,75	0,3	0	1,8	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	42	32,55	0,4	0	2,1	11,1
КАРТОФЕЛЬ	44,14	30,9	0,6	0,1	4,9	23,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,08	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,63	33,3	0,6	0	1,6	9,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ	70		18,1	21,4	9,2	301,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125	90	16,3	14,1	0	192,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,7	11,7	0,9	0,1	5,7	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,3	9,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,5	0,4	0,8	8,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			32,5	34,2	80,7	767,5
Уплотнённый полдник						
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200		25,6	16,3	42,5	422,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	105	105	18,3	9,2	3,1	172,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,4	0,5	28,5	136,1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,69	1,6	1,6	0,1	20,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	5,9	5,1	9,8	110,0
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			32,8	24,1	69,3	631,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,1	70,7	213,0	1 809,7

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/15		5,9	4,2	17,6	132,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5		5,2	5,9	26,1	178,2
КРУПА МАННАЯ	27	27	2,7	0,3	18,5	86,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,6	58,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,9	88,9	2,5	2,1	4,2	46,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	13,1	83,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			13,8	12,3	56,8	393,9
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	17,7	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			0,9	0,2	17,7	75,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,5	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП РЫБНЫЙ	200		6,5	3,6	13,0	110,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	62,2	31,1	4,8	0,3	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	115,1	74,8	1,5	0,3	11,8	55,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70		15,7	13,3	12,6	232,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,5	42	0,8	0	1,9	11,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	100	75	13,6	11,6	0	158,6
КРУПА РИСОВАЯ	14,3	14,16	1	0,1	10,2	45,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130		2,8	3,8	16,2	110,2
КАРТОФЕЛЬ	140	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	39	39	1,1	1	1,8	20,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	180				29,6	118,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	27	27	0	0	20,9	83,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			30,8	24,9	107,9	777,4
Уплотнённый полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,5	2,2	10,5	77,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОРКОВЬ	3,8	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60		5,3	2,7	33,8	180,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2	0	0	1,3	5,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,5	0,9	10,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		8,2	33,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯБЛОКО	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			14,5	9,9	61,6	396,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,0	47,3	244,0	1 642,8

МЕНЮ
Сад 12 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	35/5		2,7	4,3	17,6	120,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180/5		4,2	5,9	27,2	180,2
КРУПА РИСОВАЯ	26,1	26,1	1,7	0,3	18,7	84,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,1	60,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	89,5	89,5	2,5	2,1	4,2	46,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,2	3,6	13,5	103,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
			11,1	13,8	58,3	404,0
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	17,7	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			0,9	0,2	17,7	75,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50		0,6	1,6	2,4	26,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	37,9	36	0,4	0,1	1,4	8,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/7		8,2	10,2	12,0	175,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42,93	32,2	5,8	5	0	68,1
СВЕКЛА	41,29	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,62	6,4	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ	16,77	13	0,2	0	0,9	4,5
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,25	1,8	0,1	0	0,1	0,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		13,6	4,2	7,4	120,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	150	75	11,5	0,7	0	52,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	160		3,3	6,6	17,0	141,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	106,7	85,3	1,5	0,1	3,9	23,2
КАРТОФЕЛЬ	76,2	53,3	1,1	0,2	8,4	39,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180				17,1	297,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	180	180	0	0	17,1	297,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			28,7	23,0	75,0	852,2
Уплотнённый полдник						
САЛАТ ЛЕТНИЙ	200		5,5	13,0	13,2	194,2
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	66	66	0,5	0,1	1,1	8,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,7	22,4	0,3	0	1,7	8,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,67 шт.	26,97	3,3	3	0,2	41,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50		12,7	11,5	7,7	183,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	85	63,75	11,5	9,9	0	134,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,1	9,1	0,7	0,1	4,5	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	6,1	59,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			23,8	27,8	55,0	566,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,5	64,8	206,0	1 898,0