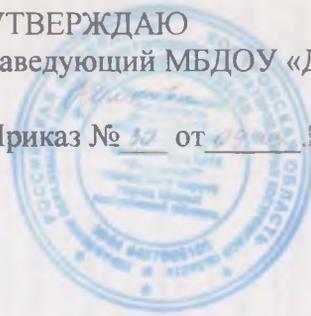


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 18»
М.А. Волкова
Приказ № 30 от 29.06.2021 г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДО 12 ЧАСОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ
в МБДОУ «Детский сад № 18»**

г. Шарья, Костромская область

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 35/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 180/5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 180/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
				ЗЕФИР 40		КАКАО С МОЛОКОМ 200			
II Завтрак									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	ПРЯНИКИ 40	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180
			НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180						
Обед									
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	САЛАТ "БУРЯЧОК" 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ ВАРЁНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 50
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 200/7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ 200/7	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200/10	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7/10	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 200/10	ЩИ И СО СМЕТАНОЙ 200/7	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7	СУП РЫБНЫЙ 200	БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ 200/7
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КАПУСТА ТУШЁНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ПЕЧЕНЬ, ТУШЁННАЯ В СОУСЕ 70/50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 80	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ 70	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 160
СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25									
Уплотнённый полдник									
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 200	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 200	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	САЛАТ ЛЕТНИЙ 200
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ПЛЮШКА 60	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200



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

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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,3	18,6	124,4
КАРТОФЕЛЬ	147,9	110,9	2,1	0,4	17,6	82,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,6	0,5	1	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	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	29,5	87,8	753,4

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



Утверждаю

З.И.Иванова
Детский сад № 18
Воспитатель *Васильева И.А.*
17.03.2021

МЕНЮ

Сад 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	35/15		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 1 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, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		70/50	20,4	6,0	4,5	183,6
ПОВАРЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	120,4	111,97	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	346,1
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.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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 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		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	599,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,2	54,3	227,3	1 777,5



Утверждаю

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
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
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
			28,3	30,3	77,7	699,3

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
ДРОЖИ	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:			69,4	78,0	226,7	1 896,8



Утверждаю

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.	0,805	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.	6,843	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	255,5
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.	7	0,9	0,8	0	10,7
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.	1,2	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	651,5

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

66,0

46,5

295,9

2 109,5

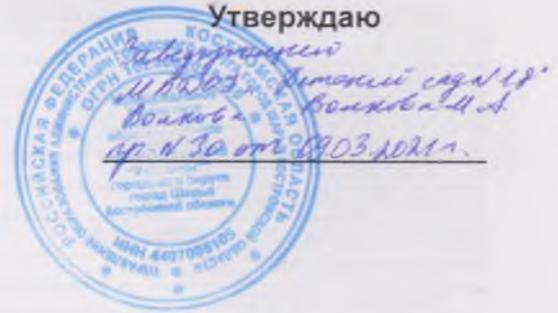
Утверждаю



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
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

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
			27,9	27,4	86,6	938,6
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
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
			23,4	20,9	67,5	554,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,7	64,4	233,3	2 037,0

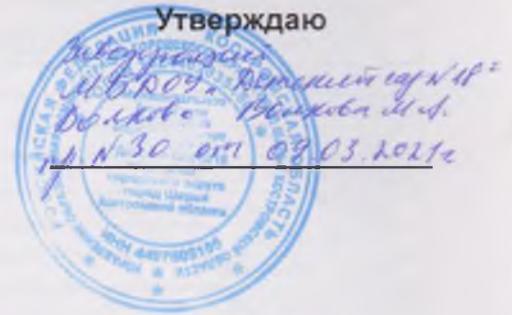


МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 6

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	24,8	38,7	497,8
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.	7,4	0,9	0,9	0,1	11,3
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	31,5	100,4	829,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,8	76,7	252,6	2 047,5

Утверждаю



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 ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50		1,6	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ 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
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 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
			33,9	20,4	64,9	609,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,0	69,5	209,0	1 847,5

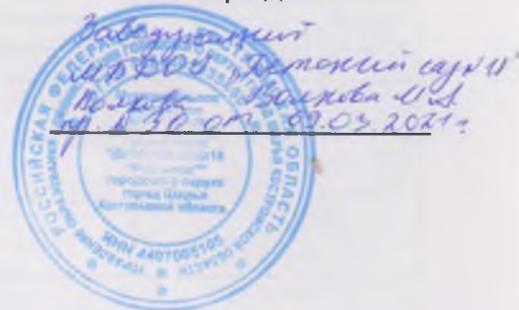


МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8

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
СВСЯНЫЕ 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						
ОЛАДЬИ 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.	13,7	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

Утверждаю



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	233,0
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.	1,3	0,2	0,1	0	1,9

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	777,5
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.	1,2	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	1 642,9

Утверждаю

Заведующий
МБОУ «Сад 12 часов»
Кочетов Ю.А.
п.п. 30 от 09.07.2017



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.	26,968	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