

# МЕНЮ

Сад 10.30 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		2,00	3,50	38,00	148,00
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,00	1,94	13,70	270,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10		1,80	5,50	10,40	114,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200		1,50	5,30	22,40	107,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,33	5,82	29,10	172,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,30</b>	<b>14,30</b>	<b>70,80</b>	<b>369,80</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100		2,90	3,50	9,10	80,00
ЙОГУРТ 3,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	2,90	3,50	9,10	80,00
			<b>2,90</b>	<b>3,50</b>	<b>9,10</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50		0,80	2,00	4,50	56,00
СВЕКЛА	64	48	0,70	0,05	4,09	19,56
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,41	2,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
ЩИ КУРИНЫЕ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180		2,92	5,70	9,66	102,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,83	0,05	2,19	13,04
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	11,2	8,4	0,11	0,01	0,56	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,05	0,01	0,29	1,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	8,3	6	0,93	0,81	0,00	11,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,75	0,30	17,98
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,60	3,50	25,60	128,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40,4	40	4,89	1,28	22,15	119,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,7	99,7	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ		70	8,40	15,60	5,30	189,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	97,22	70	10,86	9,51	0,00	129,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ		25/30	3,80	0,50	20,00	100,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		10	0,60	0,85	3,27	23,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МОРКОВЬ	3	2,25	0,03	0,00	0,16	0,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0,02	0,00	0,14	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,40	0,00	5,00	58,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6	6	0,16	0,04	0,00	15,36
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	6	6	0,30	0,02	2,97	13,50
			<b>20,52</b>	<b>28,15</b>	<b>73,33</b>	<b>656,78</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		150	13,55	6,51	16,88	178,51
РЫБА ПИКША	130,43	60	10,01	0,29	0,00	42,49
КАРТОФЕЛЬ	69,23	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	0,78	1,94	9,70	57,42
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5	1,13	1,44	0,00	17,65
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			<b>15,74</b>	<b>6,86</b>	<b>42,99</b>	<b>294,38</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,46</b>	<b>52,81</b>	<b>196,22</b>	<b>1 400,96</b>

**МЕНЮ****Сад 10.30 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	170		8,14	12,38	12,55	191,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,44 шт.	58	7,15	6,47	0,40	88,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	0,97	2,43	12,13	71,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0,00	1,07	0,00	9,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	20/10		1,60	0,02	15,20	68,00
ДЖЕМ	10	10	0,06	0,01	7,29	101,00
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		3,90	9,70	49,50	215,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	3,88	9,70	48,50	287,12
			<b>13,64</b>	<b>22,10</b>	<b>77,25</b>	<b>474,77</b>
<b>II Завтрак</b>						
СНЕЖОК 3,2% ЖИРНОСТИ	100		2,80	3,20	11,00	80,00
СНЕЖОК	100	100	2,80	3,20	11,00	80,00
			<b>2,80</b>	<b>3,20</b>	<b>11,00</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50		0,37	3,05	1,15	33,41
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	46,47	46	0,37	0,05	1,15	6,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180		8,70	1,77	8,31	84,06
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.СКУМБРИЯ АТЛ.БЛАНШ	32,5	32,5	4,13	0,00	0,00	16,52
КАРТОФЕЛЬ	69,23	45	0,87	0,17	7,12	33,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ПИКША	45,65	21	3,50	0,11	0,00	14,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ	130		5,80	9,80	5,20	165,00
КАРТОФЕЛЬ	120	78	1,51	0,30	12,33	58,26
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125	100	1,75	0,10	4,56	27,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
КОТЛета РЫБНАЯ ПАРОВАЯ		70	10,52	1,46	7,86	86,42
РЫБА ПИКША	119,57	55	9,18	0,27	0,00	38,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ		25/30	3,80	0,50	20,00	100,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ С ФИНИКАМИ ВИТАМИНОМ "С"		180	0,40	0,20	5,00	80,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10,93	10,93	0,00	0,00	10,58	42,30
ФИНИКИ	9,86	9,86	0,24	0,05	6,62	27,93
ЯБЛОКИ	28,41	25	0,10	0,10	2,38	11,40
			<b>29,59</b>	<b>16,78</b>	<b>47,52</b>	<b>548,89</b>
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ТЕСТА ДРОЖЖЕВОГО С ЯБЛОКОМ		80	4,20	4,20	36,55	199,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,40	0,41	22,04	105,29
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,07	0,00	0,05	0,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,5	24,5	0,48	1,19	5,95	35,17
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯБЛОКИ	27,3	24	0,10	0,10	2,28	10,94
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	1,50	3,40	21,50	128,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,36	3,40	16,98	100,49
			<b>5,70</b>	<b>7,60</b>	<b>58,05</b>	<b>327,65</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,73</b>	<b>49,68</b>	<b>193,82</b>	<b>1 431,31</b>

**МЕНЮ****Сад 10.30 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША НА МОЛОКЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ВЯЗКАЯ	180		3,20	5,00	12,00	158,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,39	1,20	11,99	68,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/12		4,62	4,13	10,96	93,52
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,3	13	3,02	3,84	0,00	47,32
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		2,92	6,19	40,97	225,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,33	5,82	29,10	172,27
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,59	0,37	0,25	7,01
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,74</b>	<b>15,32</b>	<b>63,93</b>	<b>477,24</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	68,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>68,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50		0,84	3,12	5,54	54,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,72	0,04	1,88	11,20
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,21	1,05
САХАР ПЕСОК	1,49	1,49	0,00	0,00	1,49	5,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,32	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	22,73	20	0,08	0,08	1,96	9,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ	180		5,62	5,41	10,94	114,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	20	20	3,61	3,10	0,00	42,29

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,54	4,84	22,25	141,93
КАРТОФЕЛЬ	169,23	110	2,13	0,43	17,39	82,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,39	0,97	4,83	28,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70	22,19	5,46	2,27	176,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,03	3,03	0,32	0,04	2,06	9,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,75	29,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,16	0,93	0,21	12,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	134,41	125	21,71	4,49	0,00	153,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ		25/30	3,80	0,50	20,00	100,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,20	0,20	5,00	49,00
ЯБЛОКИ	51,14	45	0,17	0,17	4,28	20,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
			<b>35,19</b>	<b>19,53</b>	<b>66,00</b>	<b>637,01</b>
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПЛОДАМИ СВЕЖИМИ С ПОВИДЛО		130/20	4,81	10,01	53,28	528,75
КРУПА МАННАЯ	22,1	22,1	2,21	2,14	15,13	298,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	1,71	4,28	21,39	126,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,4	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0,00	0,00	4,26	17,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ЯБЛОКИ	12	10,6	0,04	0,04	1,01	4,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,64	0,58	0,04	7,96
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ПОВИДЛО	17,6	17,6	0,07	0,00	11,27	45,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,30	0,20	15,10	56,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КИСЕЛЬ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		180	0,10	0,10	27,90	91,20
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0,00	0,00	19,42	77,68
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>7,21</b>	<b>10,31</b>	<b>96,28</b>	<b>675,95</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,64</b>	<b>45,66</b>	<b>247,21</b>	<b>1 858,20</b>

# МЕНЮ

Сад 10.30 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4,20	9,94	41,79	268,53
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	23	23	2,23	0,29	14,59	69,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	20/10		1,20	4,30	14,20	98,00
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,19	0,00	13,98	57,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,15	0,00	0,31	1,80
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
ЛИМОН	4,2	4	0,04	0,00	0,12	1,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,59</b>	<b>14,24</b>	<b>69,97</b>	<b>423,87</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,50	0,10	3,15	19,40
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	71,43	50	1,50	0,10	3,15	19,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МЯСНОЙ С ГОРОХОМ	180		10,97	7,43	16,05	174,91
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,09	18	3,67	0,35	8,56	52,03
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	38,89	35	6,31	5,43	0,00	74,01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	130		2,40	5,80	15,60	185,00
КРУПА РИСОВАЯ	40,4	40	2,72	0,39	28,71	129,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ГОВЯДИНА)	70		19,11	18,52	5,71	266,32

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,9	53,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	111,11	100	18,04	15,52	0,00	211,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,37	0,00	1,47	7,92
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ	25/30		3,80	0,50	20,00	100,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ЛИМОНОМ	180		0,50	0,10	5,00	85,20
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	12	12	0,27	0,08	6,69	29,80
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	4,2	4	0,04	0,00	0,12	1,32
			<b>38,28</b>	<b>32,45</b>	<b>65,51</b>	<b>830,83</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80		12,38	9,59	42,04	303,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,40	0,53	28,48	136,07
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,00	0,07	0,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,7	29,7	0,57	1,45	7,21	42,64
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	41	41	7,16	3,58	1,19	67,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	8,99	36,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
			<b>12,52</b>	<b>9,59</b>	<b>51,03</b>	<b>340,11</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,79</b>	<b>56,68</b>	<b>196,31</b>	<b>1 641,81</b>

# МЕНЮ

Сад 10.30 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	170		3,20	2,30	18,30	154,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА СВЕЖАЯ	121,4	85	0,82	0,09	3,63	18,96
ЯБЛОКИ	72,9	64,2	0,25	0,25	6,10	29,26
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,82	0,81	5,68	112,23
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,45	1,04	0,94	0,06	12,87
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10		1,00	5,50	1,40	114,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,50	3,40	18,00	135,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,36	3,40	16,98	100,49
			<b>6,70</b>	<b>11,20</b>	<b>37,70</b>	<b>403,00</b>
<b>II Завтрак</b>						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ С МОЛОКОМ	100		3,20	5,90	20,00	158,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦИОННОЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			<b>5,45</b>	<b>8,84</b>	<b>42,32</b>	<b>283,10</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	50		0,67	0,13	6,07	29,14
МОРКОВЬ	60	45	0,59	0,05	3,11	15,75
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	1,00	3,99
ЯБЛОКИ	22,73	20	0,08	0,08	1,96	9,40
БОРЩ ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180		7,57	5,46	16,91	148,56
СВЕКЛА	74,67	56	0,81	0,06	4,78	22,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,37	0,00	1,47	7,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	3,88	3,40	0,00	46,08
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,75	0,30	17,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20		9,80	12,80	18,40	148,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	55	55	1,07	2,67	13,34	78,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	105	105	18,33	9,17	3,06	172,13
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	18	18	0,44	3,49	0,59	35,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ	25/30		3,80	0,50	20,00	100,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ С ЛИМОНОМ	180		0,04	0,00	13,67	55,54
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	4,2	4	0,04	0,00	0,12	1,36
			<b>21,88</b>	<b>18,89</b>	<b>75,05</b>	<b>481,24</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	150		6,30	6,20	9,50	125,00
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,19	0,03	0,42	3,15
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,29	0,00	0,58	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
ГОВЯДИНА Б/К	25	25	4,51	3,88	0,00	52,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180		0,90	0,18	17,82	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			<b>8,52</b>	<b>6,56</b>	<b>35,80</b>	<b>243,19</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,55</b>	<b>45,49</b>	<b>190,87</b>	<b>1 410,53</b>

**МЕНЮ****Сад 10.30 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4,76	9,52	44,26	276,81
ПШЕНО	25,25	25	2,79	0,66	17,07	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/12		4,62	4,13	10,96	93,52
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,3	13	3,02	3,84	0,00	47,32
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,14	0,00	10,93	44,26
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>9,52</b>	<b>13,65</b>	<b>66,15</b>	<b>414,59</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЕЛЬ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	100		2,30	0,10	9,30	59,30
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	12	12	0,00	0,00	10,59	42,37
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ ПОРЦИОННЫЕ	30		1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
			<b>4,07</b>	<b>1,51</b>	<b>31,80</b>	<b>169,10</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	50		0,36	2,99	2,37	46,00
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	0,92	4,32	3,73	57,72
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180		7,72	9,02	21,21	197,61
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,19	0,03	0,42	3,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	27,78	25	4,51	3,88	0,00	52,87
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,75	0,30	17,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	20,2	20	1,80	0,21	12,98	61,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,53	4,51	20,44	132,63
КАРТОФЕЛЬ	198,46	129	2,50	0,50	20,40	96,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	20,10	7,63	7,71	203,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	118,28	110	19,10	3,95	0,00	135,51
КРУПА РИСОВАЯ	9,09	9	0,61	0,09	6,46	29,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,18	0,16	0,01	2,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ		30/25	3,80	0,50	20,00	100,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ ВИТАМИНОМ "С"		180	0,36	0,00	4,50	52,20
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0,00	0,00	10,46	41,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,7	2,7	0,08	0,02	0,00	6,92
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2,7	2,7	0,14	0,01	1,34	6,07
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	2,7	2,7	0,06	0,02	1,50	6,70
			<b>34,87</b>	<b>24,65</b>	<b>76,23</b>	<b>732,05</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛО		80	5,34	7,10	50,35	285,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,40	0,53	28,48	136,07
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,00	0,07	0,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,49	1,21	6,06	35,89
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	3,90	6,10	28,30	158,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,33	5,82	29,10	172,27
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,59	0,37	0,25	7,01
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>9,24</b>	<b>13,20</b>	<b>78,65</b>	<b>443,25</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,70</b>	<b>53,01</b>	<b>252,83</b>	<b>1 758,99</b>

# МЕНЮ

Сад 10.30 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЙ	170		2,00	5,00	5,43	112,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	0,97	2,43	12,13	71,78
МОРКОВЬ	120	90	1,13	0,09	6,02	30,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10		1,80	5,50	10,40	114,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200		2,60	5,80	25,60	189,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,33	5,82	29,10	172,27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>6,40</b>	<b>16,30</b>	<b>41,43</b>	<b>415,80</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100		2,90	3,50	9,10	80,00
ЙОГУРТ 3,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	2,90	3,50	9,10	80,00
			<b>2,90</b>	<b>3,50</b>	<b>9,10</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50		0,84	2,62	5,49	49,84
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,72	0,04	1,88	11,20
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,21	1,05
ЯБЛОКИ	22,73	20	0,08	0,08	1,90	9,12
СУП КУРИНЫЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	180		4,34	4,86	11,90	109,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	112,5	90	1,57	0,09	4,10	24,44
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,89	10	1,55	1,36	0,00	18,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,28	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,84	1,84	0,01	1,47	0,01	13,35
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,75	0,30	17,98

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	5,20	5,50	33,50	137,10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	48	48	5,12	0,60	32,82	157,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ		70	12,60	7,20	10,20	156,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	97,22	70	10,86	9,51	0,00	129,01
БАТОН ПРОСТОЙ	6	6	0,45	0,08	3,04	12,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ		25/30	3,90	0,42	25,27	120,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ С ФИНИКАМИ ВИТАМИНОМ "С"		180	0,34	0,15	19,58	81,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10,93	10,93	0,00	0,00	10,58	42,30
ФИНИКИ	9,86	9,86	0,24	0,05	6,62	27,93
ЯБЛОКИ	28,41	25	0,10	0,10	2,38	11,40
			<b>27,22</b>	<b>20,75</b>	<b>105,94</b>	<b>654,95</b>
<b>Полдник</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	2,80	8,20	18,80	118,00
КАРТОФЕЛЬ	123,08	80	1,55	0,31	12,65	59,75
СВЕКЛА	66,67	50	0,73	0,05	4,27	20,37
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,19	0,03	0,42	3,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			<b>4,12</b>	<b>8,38</b>	<b>36,96</b>	<b>197,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,64</b>	<b>48,93</b>	<b>193,43</b>	<b>1 348,24</b>

**МЕНЮ****Сад 10.30 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		2,00	5,00	14,00	110,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	23	23	2,81	0,74	12,74	68,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,1	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	20/10		1,66	0,30	18,25	147,20
ДЖЕМ	10	10	0,06	0,01	7,29	101,00
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		3,88	9,70	48,50	287,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	3,88	9,70	48,50	287,12
			<b>7,54</b>	<b>15,00</b>	<b>80,75</b>	<b>544,32</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50		1,46	0,00	2,91	16,98
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,46	0,00	2,91	16,98
БОРЩ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180		7,28	9,62	16,69	183,84
СВЕКЛА	74,67	56	0,81	0,06	4,78	22,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	96,25	77	1,35	0,08	3,51	20,91
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,33	0,00	1,29	6,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	22,22	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12	12	0,29	2,33	0,40	23,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)	150		14,00	12,15	7,54	215,76
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	162,5	130	2,27	0,13	5,93	35,31
ГОВЯДИНА Б/К	61,11	55	9,92	8,54	0,00	116,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,48	1,35	0,08	18,40
КРУПА МАННАЯ	2	2	0,20	0,19	1,37	27,04
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ	25/30		3,80	0,50	20,00	100,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ ВИТАМИНОМ "С"	180		0,20	0,20	5,00	70,90
ЯБЛОКИ	51,14	45	0,17	0,17	4,28	20,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
			<b>26,74</b>	<b>22,47</b>	<b>52,14</b>	<b>587,48</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	90/20		6,60	13,40	38,40	213,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,40	0,53	28,48	136,07
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,00	0,07	0,62
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0,03	5,52	0,06	50,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,58	1,46	7,28	43,07
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
СОКИ ОВОЩНЫЕ ,ФРУКТОВЫЕ,ЯГОДНЫЕ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			<b>7,50</b>	<b>13,58</b>	<b>56,58</b>	<b>290,40</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,28</b>	<b>51,55</b>	<b>210,47</b>	<b>1 518,20</b>

**МЕНЮ****Сад 10.30 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		2,00	6,00	10,20	175,00
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,56	0,22	16,51	74,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/12		4,62	4,13	10,96	93,52
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,3	13	3,02	3,84	0,00	47,32
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,50	3,40	27,91	144,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,36	3,40	16,98	100,49
			<b>8,12</b>	<b>13,53</b>	<b>49,07</b>	<b>413,27</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		0,95	1,98	3,86	36,79
СВЕКЛА	46,67	35	0,51	0,04	2,99	14,26
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,07	15	0,44	0,00	0,87	5,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180		10,34	1,77	8,31	90,62
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32,5	32,5	5,77	0,00	0,00	23,08
КАРТОФЕЛЬ	69,23	45	0,87	0,17	7,12	33,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ПИКША	45,65	21	3,50	0,11	0,00	14,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,50	6,80	23,40	182,60
КАРТОФЕЛЬ	184,62	120	2,33	0,47	18,97	89,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	0,97	2,43	12,13	71,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ</b>	<b>70</b>		<b>10,64</b>	<b>0,59</b>	<b>7,86</b>	<b>79,25</b>
РЫБА ПИКША	119,57	55	9,18	0,27	0,00	38,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ</b>	<b>25/30</b>		<b>3,84</b>	<b>0,42</b>	<b>24,89</b>	<b>118,62</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,85	0,16	12,17	57,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>10,77</b>	<b>43,93</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	4,2	4	0,04	0,00	0,12	1,36
			<b>28,31</b>	<b>11,56</b>	<b>79,09</b>	<b>551,81</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>80</b>		<b>12,36</b>	<b>9,40</b>	<b>40,84</b>	<b>297,48</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,40	0,53	28,48	136,07
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖИ	0,8	0,8	0,10	0,00	0,07	0,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,8	24,8	0,49	1,20	6,01	35,60
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	41	41	7,16	3,58	1,19	67,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
<b>КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>	<b>180</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,13</b>	<b>112,51</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0,00	0,00	19,42	77,68
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,36</b>	<b>9,40</b>	<b>68,97</b>	<b>409,99</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,19</b>	<b>34,89</b>	<b>206,93</b>	<b>1 422,07</b>

**МЕНЮ****Сад 10.30 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		2,00	3,20	19,30	189,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,7	52,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10		1,80	5,50	10,40	114,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН ПРОСТОЙ	21	21	1,60	0,29	10,96	46,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,18	0,00	11,05	45,58
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ЛИМОН	4,2	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>3,98</b>	<b>8,70</b>	<b>40,75</b>	<b>348,58</b>
<b>II Завтрак</b>						
СНЕЖОК 3,2% ЖИРНОСТИ	100		6,00	3,20	7,50	80,00
СНЕЖОК	100	100	2,80	3,20	11,00	80,00
			<b>6,00</b>	<b>3,20</b>	<b>7,50</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ.МАСЛОМ	50		0,38	2,05	1,20	24,70
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	48,49	48	0,38	0,05	1,20	6,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МЯСНОЙ С ГОРОХОМ	180		10,97	7,43	16,05	174,91
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,09	18	3,67	0,35	8,56	52,03
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	38,89	35	6,31	5,43	0,00	74,01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ	130		2,72	8,11	14,57	143,50
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,05	0,06	2,74	16,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
КАБАЧКИ	53,33	40	0,23	0,12	1,78	9,31
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА) РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ		70	19,50	17,30	7,86	264,85
ГОВЯДИНА Б/К	111,11	100	18,04	15,52	0,00	211,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С И РЖАНОЙ		25/30	3,90	0,42	25,27	120,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЛИМОНОМ		180	0,60	0,00	8,60	58,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11	11	0,55	0,03	5,44	24,75
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	4,2	4	0,04	0,00	0,12	1,36
			<b>38,07</b>	<b>35,31</b>	<b>73,55</b>	<b>786,36</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/20	22,05	18,56	31,13	381,10
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	105	105	18,33	9,17	3,06	172,13
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	55	55	1,07	2,67	13,34	78,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,30	0,20	18,20	71,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			<b>25,22</b>	<b>18,93</b>	<b>66,96</b>	<b>527,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>73,27</b>	<b>66,14</b>	<b>188,76</b>	<b>1 742,12</b>



