

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 СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		5,34	7,97	14,83	150,34
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28,857	28,571	3,49	0,91	15,82	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,429	21,429	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	167	100,2	1,50	0,50	21,04	96,19
			10,80	12,00	52,20	360,00
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		0,00	0,00	0,00	0,00
Йогурт ПИТЬЕВОЙ 2,5%	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50		0,85	3,05	3,97	47,96
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	43,5	43,5	0,78	0,04	1,31	10,01
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6,25	5	0,07	0,01	0,16	1,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20		4,96	0,67	9,54	126,15
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,36	14,001	2,47	2,50	0,00	32,32
МОРКОВЬ	5,67	4,25	0,06	0,00	0,28	1,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,04	2,55	0,04	0,01	0,20	1,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,1	32	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,425	0,425	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,89	0,85	0,03	0,00	0,06	0,41
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,422 шт.	17,083	2,10	1,90	0,12	26,02

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70		5,85	11,38	2,60	75,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,612	13,612	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	45,03	42,778	6,63	0,25	0,00	28,63
МОРКОВЬ	29,04	21,778	0,27	0,02	1,46	7,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,24	2,722	0,04	0,01	0,21	1,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,438	0,438	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130		2,57	4,77	16,87	121,16
КАРТОФЕЛЬ	138,62	90,1	1,75	0,35	14,25	67,30
МОРКОВЬ	36,93	27,7	0,35	0,03	1,85	9,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,44	0,38	0,73	8,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,08	0,06	14,39	55,87
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12,5	12,5	0,01	0,00	9,49	37,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,32	0,31	14,84	71,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,32	0,31	14,84	71,39
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			18,52	20,97	91,33	628,81
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		12,27	14,87	31,12	320,56
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	151	151	26,36	13,18	4,39	247,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	10,8	10,8	1,08	0,11	7,39	34,46
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0,00	0,00	10,46	41,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,094 шт.	3,805	0,47	0,43	0,03	5,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,2	7,2	0,92	0,00	4,30	20,86
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30		0,10	0,04	4,30	19,78
КЛЮКВА	20,41	20	0,10	0,04	0,72	5,43
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,68	2,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК	180		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			15,37	16,07	55,98	445,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,69	49,04	199,51	1 433,95

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		2,68	4,07	10,57	119,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,25	95,25	2,68	2,31	4,43	49,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,475	32,475	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,35	22,35	2,67	1,35	13,40	76,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125		3,50	3,13	5,64	61,90
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			11,54	12,76	53,35	373,14
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,38	11,5	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1		4,15	4,60	11,44	103,82
КАРТОФЕЛЬ	49,23	32	0,62	0,13	5,06	23,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ(ВЕРМИШЕЛЬ)	7,6	7,6	0,81	0,10	5,20	24,92
МОРКОВЬ	10,13	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,05	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,11	1,056	0,04	0,00	0,08	0,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,359	14	2,47	2,50	0,00	32,32
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		220	11,12	10,86	42,63	302,79
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ заморож	144,498	134,378	23,33	4,82	0,00	165,54
КРУПА РИСОВАЯ	23,587	23,351	1,58	0,22	16,76	75,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	63,71	53,514	0,73	0,11	4,26	21,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.134 шт.	5,424	0,67	0,60	0,04	8,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,080 шт.	3,238	0,40	0,36	0,02	4,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		180	0,66	0,27	19,05	93,80
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1,01	0,06	9,89	45,01
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			18,60	19,38	88,93	608,21
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	8,57	9,06	17,95	205,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,68	39,6	6,15	0,23	0,00	26,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,54	0,21	3,74	19,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.096 шт.	3,886	0,48	0,44	0,03	5,92
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		150	3,35	5,72	19,28	142,34
КАРТОФЕЛЬ	167,69	109	2,11	0,43	17,24	81,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
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
СОК		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ПЕЧЕНЬЕ		21	1,58	2,06	15,62	87,57
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21	21	1,58	2,06	15,62	87,57
			14,49	16,97	59,21	466,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,42	54,11	214,56	1 538,55

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	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200		17,22	20,31	6,03	276,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2.981 шт.	120,671	14,87	13,46	0,81	183,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,46	2,79	31,43
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	66,67	50	0,63	0,05	2,38	12,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,67	6,67	0,03	5,34	0,05	48,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,656	0,656	0,13	0,00	0,27	1,58
ЛИМОН	11,667	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	7,72	7,72	0,00	0,00	7,47	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195,577	195,577	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,04	28,93	25,07	438,43
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		0,00	0,00	0,00	0,00
Йогурт ПИТЬЕВОЙ 2,5%	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50		0,54	2,57	1,86	33,10
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	20,21	20	0,16	0,02	0,50	2,80
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	20,57	15,429	0,20	0,02	0,76	4,01
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	14,87	14,714	0,16	0,03	0,56	3,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0,18	0,143	0,00	0,00	0,00	0,03
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,286	0,01	0,00	0,02	0,14
УКРОП	0,39	0,286	0,01	0,00	0,02	0,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5		1,97	3,96	19,65	98,02
КАРТОФЕЛЬ	28,15	18,3	0,36	0,07	2,89	13,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,88	25,5	0,45	0,03	1,16	6,93
МОРКОВЬ	10,13	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,1	122,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,46	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25		11,24	10,09	9,34	176,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	59,628	53,667	9,68	8,33	0,00	113,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,77	0,29	5,24	26,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,67	3,92	0,05	0,01	0,31	1,56
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,48	0,06	3,06	14,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,9	16,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0,02	0,00	0,10	0,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,35	4,98	33,26	206,99
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,545	54	6,60	1,73	29,91	161,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,001	90,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			24,67	22,65	94,79	660,59
Полдник						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70		8,01	11,50	8,52	195,15
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	63,981	54	9,74	8,38	0,00	114,19
МОРКОВЬ	15,56	11,669	0,15	0,01	0,79	3,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,94	5,831	0,08	0,01	0,47	2,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,18	0,02	1,18	5,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,119	0,119	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ (КАБАЧКИ В СЕЗОН) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ***	135		0,96	2,48	7,34	56,33
КАБАЧКИ	232	174	1,01	0,50	7,76	40,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180		0,00	0,00	18,51	74,04
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	180	0,00	0,00	17,98	71,76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79

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 ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		3,77	4,20	21,64	139,49
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	28,857	28,571	2,77	0,36	18,13	86,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
САХАР ПЕСОК	4,286	4,286	0,00	0,00	4,15	16,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,94	2,43	10,73	77,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,13	0,00	0,26	1,56
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125		3,50	3,13	5,64	61,90
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			11,50	12,64	54,03	372,54
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,40	0,05	1,25	7,00
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10		2,18	7,86	16,65	137,85
СВЕКЛА	37,33	28	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,5	14	0,24	0,01	0,64	3,80
КАРТОФЕЛЬ	10,77	7	0,14	0,03	1,11	5,23
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ФАСОЛЬ	7	7	1,43	0,14	3,19	20,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,188	2,188	0,01	1,76	0,02	15,88
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0,00	0,00	2,04	8,13

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,126	0,126	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,92	0,875	0,03	0,00	0,07	0,42
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		12,54	11,25	30,40	288,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,33	3,33	0,43	0,00	1,99	9,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,83	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
КАРТОФЕЛЬ	294,92	191,7	3,72	0,75	30,31	143,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	90	66,7	12,04	10,35	0,00	141,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,05	0,00	14,54	57,94
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	15	15	0,00	0,00	0,01	0,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			19,41	20,29	90,98	630,72
Полдник						
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70		6,01	3,54	15,88	131,18
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	65,26	62	9,62	0,36	0,00	41,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,25	12,25	0,89	0,35	6,11	31,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,625	16,625	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,42	8,75	0,12	0,02	0,70	3,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,556	1,556	0,00	1,50	0,00	13,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,096 шт.	3,886	0,48	0,44	0,03	5,92
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,625	2,625	0,34	0,00	1,56	7,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,625	2,625	0,00	2,54	0,00	22,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130		2,18	7,32	11,20	120,39
КАРТОФЕЛЬ	135,38	88	1,71	0,34	13,91	65,73
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,26	0,02	0,69	4,07
БРЮКВА	19,455	15	0,17	0,02	1,13	5,38
РЕПА	20,27	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,25	0,22	0,43	4,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,76	0,05	14,20	60,85
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,76	0,05	7,42	33,76
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60		3,93	5,98	20,60	152,25
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,38	0,36	0,01	0,00	0,03	0,17
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,052 шт.	2,105	0,26	0,23	0,01	3,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,92	1,92	0,00	1,86	0,00	16,74
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,48	6,48	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,5	32,4	0,56	0,03	1,47	8,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,84	0,84	0,00	0,81	0,00	7,32
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	1,052	0,13	0,12	0,01	1,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,23	0,00	2,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,3	24,3	2,54	0,31	16,48	78,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,64	2,64	0,01	2,11	0,02	19,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.058 шт.	2,348	0,29	0,26	0,02	3,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,32	0,31	14,84	71,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,32	0,31	14,84	71,39
			15,20	17,20	76,72	536,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,90	55,13	234,80	1 630,08

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		8,37	8,32	20,51	194,15
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,3	30	3,35	0,38	19,76	95,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			10,20	11,60	52,42	360,00
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,93	5,00	13,49	90,89
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,04	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			2,93	5,00	13,49	90,89
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50		0,65	0,05	2,45	13,00
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	66,67	50	0,65	0,05	2,45	13,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10		2,11	3,04	4,95	97,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,06	10,8	0,09	0,01	0,17	1,36
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	18,957	16	2,89	2,48	0,00	33,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,22	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		8,33	6,58	18,63	118,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	70	59	10,64	9,16	0,00	124,76
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150		3,22	9,72	22,75	196,25
КАРТОФЕЛЬ	176,92	115	2,23	0,45	18,19	85,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,462	3,462	0,00	3,36	0,00	30,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,85	2,85	0,30	0,04	1,93	9,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,304	0,304	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,05	0,00	14,54	57,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	15	15	0,00	0,00	0,01	0,03
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			18,60	20,52	91,46	623,27
Полдник						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		10,48	12,90	15,29	280,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	52,687	51,37	9,07	9,17	0,00	118,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,286	2,286	0,00	2,21	0,00	19,93
КАРТОФЕЛЬ	176,92	115	2,23	0,45	18,19	85,89
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
РЕПА	20,27	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,429	3,429	0,16	0,00	0,63	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,571	4,571	0,00	4,43	0,00	39,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,286	2,286	0,24	0,03	1,55	7,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ЛИМОН	11,667	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	7,506	7,506	0,00	0,00	7,27	29,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,534	190,534	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60		4,74	3,86	38,39	207,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,9	41,9	4,39	0,52	28,41	135,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,846	1,846	0,19	0,02	1,25	5,98
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,292	1,292	0,01	1,04	0,01	9,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,846	1,846	0,00	1,78	0,00	16,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,030 шт.	1,214	0,15	0,14	0,01	1,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,83	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,739	18,739	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,369	0,369	0,00	0,36	0,00	3,22
			17,08	16,99	72,50	573,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,81	54,11	229,87	1 647,16

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 СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150		2,95	5,89	21,53	172,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,143	28,143	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	35,357	35,357	4,22	2,12	21,19	120,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
САХАР ПЕСОК	10,714	10,714	0,00	0,00	10,37	41,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11,25	9	0,46	0,03	4,45	20,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			10,84	12,10	52,93	359,80
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,39	1,05	1,21	15,78
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,01	49,5	0,40	0,05	1,24	6,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	1,00	0,00	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20		2,83	6,19	29,65	163,05
КАРТОФЕЛЬ	33,08	21,5	0,42	0,09	3,40	16,06
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,6	12,5	2,79	0,19	5,83	36,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,8	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,09	31,995	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		8,85	9,50	7,83	186,30
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ заморож	98,065	91,2	15,83	3,27	0,00	112,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	17,07	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
КАРТОФЕЛЬ	12,31	8	0,16	0,03	1,26	5,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.099 шт.	4,008	0,49	0,45	0,03	6,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ В СЕЗОН)***	130		1,42	2,49	8,04	60,92
КАБАЧКИ	160,73	120,545	0,70	0,35	5,38	28,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,7	17,7	0,49	0,43	0,82	9,27
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,31	0,07	15,71	65,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14	14	0,31	0,07	8,93	38,16
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			18,04	20,43	90,58	631,09
Полдник						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		8,96	4,10	19,27	120,62
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48,63	46,2	7,17	0,27	0,00	30,92
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,6	9,6	0,70	0,27	4,78	24,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140		2,73	2,14	4,19	118,73
КАРТОФЕЛЬ	215,38	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,947	4,947	0,02	3,96	0,04	35,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180		0,00	0,00	18,51	74,04
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	180	0,00	0,00	17,98	71,76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ПРЯНИКИ	30		1,77	10,41	12,10	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
			17,00	17,60	77,52	539,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,67	55,13	234,10	1 621,33
*** В связи с тем, что кабачки, цветная капуста являются сезонным продуктом, в блюдо с указанной группой продовольственного сырья внесены изменения в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3./2.4.3590-20. Приложение 11)						

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 ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,11	6,30	14,76	164,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,274	2,274	0,01	1,82	0,02	16,50
КРУПА РИСОВАЯ	22,576	22,35	1,51	0,21	16,04	72,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			10,53	11,90	52,80	359,65
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,80	5,00	13,14	90,07
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206,68	200	5,80	5,00	8,40	108,00
			2,80	5,00	13,14	90,07
Обед						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50		3,23	3,42	5,54	65,87
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	26,04	12,5	2,13	1,06	0,00	18,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1		2,06	4,18	21,00	141,30
КАРТОФЕЛЬ	58,46	38	0,74	0,15	6,00	28,38
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,10	0,01	0,54	2,71
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,68	28,2	4,37	0,16	0,00	18,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.037 шт.	1,498	0,18	0,16	0,01	2,28

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,89	0,85	0,03	0,00	0,06	0,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		7,11	9,25	18,22	179,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	0,85	1,63	18,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,067	6,067	0,64	0,08	4,11	19,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,373	0,373	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	48,615	47,4	8,37	8,46	0,00	109,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.162 шт.	6,558	0,81	0,73	0,05	9,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140		2,92	2,92	12,47	88,48
МОРКОВЬ	40,51	30,38	0,38	0,03	2,04	10,31
КАРТОФЕЛЬ	44,37	28,84	0,56	0,12	4,56	21,54
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ КОНСЕРВЫ	21,541	14	0,42	0,03	0,88	5,43
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,61	0,04	1,60	9,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,8	23,8	0,67	0,58	1,11	12,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180		0,29	0,09	14,04	59,37
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	13	13	0,29	0,09	7,26	32,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			18,81	20,77	92,60	640,31
Полдник						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50		1,89	2,00	8,50	59,56
МОРКОВЬ	64,67	48,5	0,61	0,05	3,25	16,47
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200		12,29	14,87	29,71	310,56
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	190	190	33,17	16,59	5,53	311,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,104 шт.	4,21	0,51	0,47	0,03	6,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,16	0,96	0,22	13,19
СОК	180		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			15,68	17,45	48,49	422,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,82	55,12	207,03	1 512,55

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	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200		8,58	3,10	23,36	151,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,641 шт.	106,908	13,17	11,92	0,73	162,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77,294	77,294	2,17	1,87	3,60	40,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	36,941	24	0,72	0,05	1,51	9,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,263	5,263	0,03	4,21	0,04	38,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,656	0,656	0,13	0,00	0,27	1,58
ЛИМОН	11,667	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	7,72	7,72	0,00	0,00	7,47	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195,577	195,577	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			10,80	12,02	52,70	360,62
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		0,00	0,00	0,00	0,00
Йогурт ПИТЬЕВОЙ 2,5%	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	36,37	36	0,40	0,07	1,37	8,64
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,38	11,5	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15		3,13	5,84	10,87	112,16
СВЕКЛА	43,44	32,583	0,48	0,03	2,78	13,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,21	20,967	0,37	0,02	0,96	5,69
КАРТОФЕЛЬ	17,73	11,522	0,22	0,05	1,82	8,60
МОРКОВЬ	9,57	7,178	0,09	0,01	0,49	2,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,86	5,761	0,08	0,01	0,46	2,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,25	4,25	0,19	0,00	0,79	4,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,722	4,722	0,00	4,58	0,00	41,18
САХАР ПЕСОК	1,417	1,417	0,00	0,00	1,37	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,317	115,317	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,38	2,18	0,51	29,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,28	0,944	0,02	0,00	0,06	0,37
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)		70	8,96	8,09	19,15	185,25
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	45,024	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	0,90	0,12	5,75	27,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,95	26	0,35	0,05	2,07	10,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.124 шт.	5,02	0,62	0,56	0,04	7,64
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,575	1,575	0,16	0,02	1,07	5,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,75	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,9	50,9	5,43	0,64	34,80	166,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306,6	306,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,01	1,80	0,02	16,33
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/10	0,04	0,03	7,20	27,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,2	32,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,333	158,333	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10	10	0,04	0,03	7,20	27,94
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			18,03	20,36	90,24	630,19
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		70	5,15	7,39	1,56	108,93
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	65,7	62,417	9,69	0,36	0,00	41,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,733	10,733	0,30	0,26	0,50	5,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,917	2,917	0,01	2,34	0,02	21,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,917	2,917	0,31	0,04	1,98	9,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,733	10,733	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.193 шт.	7,813	0,96	0,87	0,05	11,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,833	5,833	0,03	4,67	0,05	42,32
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ***		130	2,92	7,05	3,68	90,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,893	31,893	0,89	0,78	1,48	16,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,453	7,453	0,04	5,97	0,06	54,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,453	7,453	0,78	0,10	5,05	24,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,893	31,893	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	215,385	112	2,72	0,33	4,56	32,59
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,623	3,293	0,74	0,94	0,00	11,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,733	1,733	0,00	1,68	0,00	15,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,467	3,467	0,02	2,77	0,03	25,15
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,34	0,08	11,35	67,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,6	13,6	0,30	0,07	8,68	37,07

САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ		55	4,37	1,57	32,17	160,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,375	1,375	0,15	0,02	0,93	4,45
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,641	0,641	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	4,41	3,309	0,05	0,00	0,28	1,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,191	1,191	0,01	0,95	0,01	8,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,972	0,12	0,11	0,01	1,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,5	16,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,98	17,00	70,09	533,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,81	49,38	213,03	1 524,54

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150		2,89	5,08	20,80	139,43
ПШЕНО	32,25	31,928	3,56	0,84	21,81	109,01
ТЫКВА	73,264	51,286	0,49	0,05	2,19	11,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,97	1,70	3,26	36,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,786	36,786	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,73	3,08	11,22	85,42
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			10,84	12,09	52,10	360,65
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,93	5,00	13,49	90,89
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,04	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			2,93	5,00	13,49	90,89
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50		3,05	6,10	3,41	81,30
СВЕКЛА	54	40,5	0,59	0,04	3,45	16,50
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,99	10,9	2,53	3,22	0,00	39,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10		2,43	5,22	1,92	110,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	47,69	31	0,60	0,12	4,90	23,15
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8,856	5,76	0,17	0,01	0,36	2,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	18,957	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,22	0,9	0,02	0,00	0,06	0,35
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		70	6,13	4,91	9,92	76,55
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	42,51	40,38	6,27	0,23	0,00	27,02
МОРКОВЬ	18,67	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,67	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,51	0,19	3,49	17,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.075 шт.	3,036	0,38	0,34	0,02	4,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,72	2,52	17,00	101,81
КАРТОФЕЛЬ	171,07	111,193	2,15	0,43	17,58	83,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ		200	0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,5	13,5	0,01	0,00	10,24	40,99
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			18,66	19,94	91,05	631,04
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,93	4,46	0,27	60,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,994 шт.	40,237	4,96	4,49	0,27	61,27
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	13,11	17,19	14,31	267,99
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,34	106,671	1,86	0,11	4,86	28,97
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	58,057	49	8,84	7,60	0,00	103,62
КРУПА РИСОВАЯ	8,975	8,886	0,60	0,09	6,38	28,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,46	14,667	0,20	0,03	1,16	5,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,882	5,882	0,00	5,70	0,00	51,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,234 шт.	9,472	1,16	1,06	0,07	14,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,11	0,00	0,41	2,17
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,15	0,81	0,19	11,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,4	18,4	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА		180	0,00	0,00	17,98	71,76
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	180	0,00	0,00	17,98	71,76
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
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ		60	3,46	3,31	30,09	165,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,2	25,2	2,64	0,32	17,08	81,64
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.031 шт.	1,255	0,16	0,14	0,01	1,91
ЯБЛОКИ	61,82	54,4	0,21	0,21	5,17	24,80

САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,64	2,64	0,01	2,11	0,02	19,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.063 шт.	2,55	0,31	0,28	0,02	3,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,6	6,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,82	25,14	71,13	606,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,25	62,17	227,77	1 689,28

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 СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША "ДРУЖБА"	150		2,31	4,98	21,41	141,04
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,51	0,08	5,38	24,23
ПШЕНО	7,5	7,5	0,83	0,19	5,12	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,73	3,08	11,22	85,42
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			10,82	11,83	51,91	360,86
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12		3,18	6,95	23,90	163,47
СВЕКЛА	68,27	51,2	0,75	0,05	4,37	20,86
КАРТОФЕЛЬ	48,46	31,5	0,61	0,13	4,98	23,53
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0,04	0,00	0,16	0,89
САХАР ПЕСОК	1,17	1,17	0,00	0,00	1,13	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,30	1,75	0,41	23,98
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	20,498	17,3	3,12	2,69	0,00	36,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,22	0,9	0,02	0,00	0,06	0,35
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		70	10,19	10,34	7,26	164,82
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	57,365	51,625	9,31	8,01	0,00	109,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,875	14,875	0,42	0,36	0,69	7,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0,01	2,10	0,02	19,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,35	49,35	5,27	0,62	33,75	161,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	296,1	296,1	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/10	0,04	0,03	7,20	27,94
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10	10	0,04	0,03	7,20	27,94
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			19,16	20,69	90,49	629,66
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	8,53	7,18	33,46	248,12
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	91,282	89	15,71	15,89	0,00	205,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,467	7,467	0,00	7,24	0,00	65,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,667	0,15	0,02	0,84	4,24
МОРКОВЬ	14,22	10,667	0,14	0,01	0,72	3,62
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,667	2,667	0,13	0,00	0,49	2,64
КРУПА РИСОВАЯ	44,444	44	2,99	0,43	31,58	142,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК		180	0,90	0,18	18,00	72,00
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,90	0,18	18,00	72,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		60	7,11	4,53	29,77	188,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,37	1,37	0,01	1,10	0,01	9,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19	18,9	3,30	1,65	0,55	30,98
САХАР ПЕСОК	3,14	3,14	0,00	0,00	3,04	12,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,86	0,86	0,09	0,01	0,58	2,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.043 шт.	1,741	0,21	0,19	0,01	2,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.026 шт.	1,052	0,13	0,12	0,01	1,60
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,94	0,94	0,00	0,76	0,01	6,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0,00	0,16	0,00	1,48
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.035 шт.	1,417	0,17	0,16	0,01	2,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,94	0,94	0,10	0,01	0,64	3,05
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,6	29,6	3,10	0,37	20,07	95,89
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,20	12,11	91,83	559,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,97	49,63	247,30	1 641,23