

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****2****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180		5,41	7,11	23,20	178,45
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,00	0,19	13,70	63,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	35		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,04	2,58	14,44	93,88
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,81	14,11	51,97	378,99
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП ЛАПША С КУРОЙ	180		6,37	5,73	11,46	123,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	4,54	3,91	0,00	53,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,60	0,19	10,26	49,18
МОРКОВЬ	9,69	7,75	0,10	0,01	0,51	2,63
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200		13,47	17,03	6,70	234,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	165	132	2,31	0,13	6,01	35,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
МОРКОВЬ	7	5,6	0,07	0,01	0,38	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,3	57,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	67,78	61	11,01	9,47	0,00	128,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,81	2,97	4,78	48,97
СВЕКЛА	70	56	0,81	0,06	4,78	22,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КОМПОТ ИЗЮМОВЫЙ	180		0,45	0,10	20,51	85,47
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96

ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,45	0,10	12,77	54,51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			24,81	26,13	67,79	607,20
Полдник						
ВАФЛИ С ФРУКТОВО - ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	30		0,70	0,83	19,33	88,50
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	25	25	0,70	0,83	19,33	88,50
КЕФИР	220		6,38	5,50	8,80	116,60
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	220	220	6,38	5,50	8,80	116,60
			7,08	6,33	28,13	205,10
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,43	6,61	26,73	184,74
КАРТОФЕЛЬ	220	154	2,99	0,60	24,35	115,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,80	4,40	0,20	61,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,3	4,97	4,49	0,27	61,37
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		0,61	4,38	0,50	43,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МОРСКАЯ КАПУСТА	60	60	0,52	0,00	0,00	2,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170		0,16	0,00	8,12	33,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,14	1,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,1	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			13,71	16,13	67,05	472,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,91	62,80	225,04	1 706,91

МЕНЮ

Сад (с 3х до 7) 10,5 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,74	15,01	5,24	207,63
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,0 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70		0,76	0,14	2,63	16,63
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70	69,29	0,76	0,14	2,63	16,63
БАТОН ПРОСТОЙ	35		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,97	2,43	20,31	115,54
ЦИКОРИЙ ПОРОШОК	1,5	1,5	0,16	0,00	1,13	5,11
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,83	22,00	42,51	446,46
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	142,8	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			0,90	0,20	8,10	43,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180		6,31	7,34	10,15	136,85
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,09	0,21	8,86	41,83
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,16	0,02	0,33	2,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ГОВЯДИНА Б/К	28,89	26	4,69	4,04	0,00	54,98
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180		15,00	15,88	33,20	335,34
ГОВЯДИНА Б/К	72,22	65	11,73	10,09	0,00	137,45
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3,03	0,44	31,98	143,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,71	2,00	5,20	42,26
МОРКОВЬ	70	56	0,71	0,06	3,74	19,01

САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		200	0,17	0,17	29,64	121,83
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0,00	0,00	10,17	40,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ АНАНАСОВЫЙ	90	90	0,17	0,17	19,47	81,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			25,90	25,69	102,53	751,14
Полдник						
ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ		80	39,61	14,81	41,10	484,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,24	0,63	33,90	161,99
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	65	65	11,35	5,67	1,89	106,55
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	129,03	120	20,84	4,31	0,00	147,83
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ		190	3,57	2,68	5,35	85,62
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	190	183,9	3,57	2,68	5,35	85,62
			43,18	17,49	46,45	569,97
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ		200	54,37	23,30	25,49	527,78
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	373,13	250	49,71	15,76	0,00	339,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2,04	0,41	16,61	78,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТ СОЛЁНЫЙ		50	0,53	0,00	1,16	6,79
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,53	0,00	1,16	6,79
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			59,11	23,92	66,03	713,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			147,92	89,30	265,62	2 524,52

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		4,21	6,70	19,65	156,23
ПШЕНО	20	19,8	2,21	0,52	13,52	67,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
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
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,97	2,17	3,19	40,74
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,15	0,00	7,11	29,53
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
			6,72	11,12	41,09	292,42
II Завтрак						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150		2,81	2,11	4,23	67,61
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	145,2	2,81	2,11	4,23	67,61
			2,81	2,11	4,23	67,61
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200		10,35	6,98	18,76	179,33
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,09	0,21	8,86	41,83
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,44	0,31	9,28	57,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	28,89	26	4,69	4,04	0,00	54,98
БИГОС С ГОВЯДИНОЙ	170		15,97	20,85	24,06	348,85
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,68	0,10	4,37	26,07
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,31	0,47	18,82	88,88
ГОВЯДИНА Б/К	72,22	65	11,73	10,09	0,00	137,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,25	1,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТ СОЛЁНЫЙ	50		0,59	0,00	1,28	7,47
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	55	55	0,59	0,00	1,28	7,47

НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		200	0,07	0,03	8,26	34,96
БРУСНИКА	15	14,7	0,07	0,03	0,52	4,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			30,69	28,16	76,70	685,47
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,48	1,18	18,75	91,50
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	25	25	1,48	1,18	18,75	91,50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		220	6,19	5,34	10,24	115,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	220	220	6,19	5,34	10,24	115,24
			7,67	6,52	28,99	206,74
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ		150	17,53	15,85	33,97	349,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,71	7,86	2,62	147,54
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6	6	0,14	0,03	3,83	16,35
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,08	0,06	14,39	55,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,57	0,19	10,18	48,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			21,36	16,69	71,99	527,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,25	64,60	223,00	1 779,42

МЕНЮ

Сад (с 3х до 7) 10,5 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	3,75	3,65	23,97	143,77
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,73	0,45	23,94	114,75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,40	2,20	0,10	30,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
БАТОН ПРОСТОЙ		35	2,72	0,34	16,67	80,80
БАТОН ПРОСТОЙ	35	35	2,72	0,34	16,67	80,80
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		200	0,75	0,82	10,60	52,88
ЦИКОРИЙ ПОРОШОК	0,5	0,5	0,05	0,00	0,38	1,71
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,70	0,82	5,38	31,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			9,65	11,14	51,38	345,35
II Завтрак						
БАНАН		100	1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С КУРОЙ		180	8,81	6,02	16,32	156,08
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,09	0,21	8,86	41,83
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
ФАСОЛЬ	15	15	3,06	0,29	6,84	43,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	4,54	3,91	0,00	53,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУДКИ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ		80	10,55	17,70	0,64	204,00
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	55	55	10,41	11,74	0,00	147,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		155	2,75	9,40	22,18	184,45
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		200	1,01	0,06	19,57	83,71
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	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			27,07	33,51	83,56	747,00
Полдник						
РОГАЛИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		60	8,14	8,00	48,35	297,81
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,76	0,70	37,30	178,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ ВАРЕНОЕ	25,1	25,1	0,00	0,00	3,79	15,17
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	7,03	6,06	11,64	130,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	250	250	7,03	6,06	11,64	130,95
			15,17	14,06	59,99	428,76
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		200	58,77	26,14	21,90	558,38
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	380	254,6	50,62	16,05	0,00	345,75
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2,04	0,41	16,61	78,42
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,51	14,1	3,17	4,04	0,00	49,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180	0,18	0,05	18,78	74,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			62,66	26,68	62,73	741,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			116,05	85,89	278,66	2 358,28

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200		6,01	6,92	20,37	168,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ОВСЯНАЯ	15	14,78	1,77	0,87	8,53	49,03
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		1,53	1,21	10,31	58,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
			9,90	12,55	45,01	333,98
II Завтрак						
МАНДАРИН	100		0,80	0,20	7,49	37,96
МАНДАРИН	135	99,9	0,80	0,20	7,49	37,96
			0,80	0,20	7,49	37,96
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180		6,50	7,34	11,87	144,11
ГОВЯДИНА Б/К	28,89	26	4,69	4,04	0,00	54,98
СВЕКЛА	30	24	0,35	0,02	2,05	9,78
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,09	0,21	8,86	41,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		10,52	8,61	3,79	134,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,9	53,9	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	61,11	55	9,92	8,54	0,00	116,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,49	0,06	3,19	15,23
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90		5,47	8,84	24,72	199,90
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45	44,55	5,44	1,43	24,68	133,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		60	1,43	4,46	7,82	76,95
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	67,5	47,3	1,43	0,09	2,98	18,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			27,63	29,55	72,54	670,38
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ		30	1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ		220	4,13	3,09	6,20	99,12
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	220	212,9	4,13	3,09	6,20	99,12
			6,01	5,54	24,80	203,37
Ужин						
ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		190	20,50	16,78	41,61	401,64
КРУПА МАННАЯ	30	30	3,00	0,29	20,54	95,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,9	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85	85	14,84	7,42	2,47	139,34
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,90	0,00	22,86	99,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			24,71	17,22	85,67	602,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,05	65,06	235,51	1 848,31

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	2,40	2,20	0,10	30,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		120	1,82	5,92	9,83	101,07
КАРТОФЕЛЬ	40,86	28,6	0,55	0,11	4,52	21,36
МОРКОВЬ	48,44	38,75	0,50	0,04	2,67	13,56
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	19,4	0,16	0,02	0,33	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,4	0,27	0,04	1,59	7,95
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	17,1	11,1	0,34	0,02	0,72	4,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0,00	5,69	0,00	51,24
БАТОН ПРОСТОЙ		30	2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,82	4,87	0,00	60,02
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,7	17	3,82	4,87	0,00	60,02
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	9,92	40,15
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,52	17,41	34,18	338,40
II Завтрак						
ГРУША		100	0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,2	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,40	0,30	10,30	47,00
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200	5,78	7,12	6,79	118,95
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	4,54	3,91	0,00	53,35
СМЕСЬ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ	10	10	0,19	0,00	0,29	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		75	12,13	11,94	3,39	169,67
ГОВЯДИНА Б/К	61,11	55	9,92	8,54	0,00	116,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,17	0,03	1,00	5,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,04	2,89	28,93	157,89
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	45	44,55	4,02	0,48	28,91	136,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ		60	0,52	1,94	0,00	19,54
МОРСКАЯ КАПУСТА	60	60	0,52	0,00	0,00	2,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,24	0,18	15,98	67,42
ГРУША	70	63	0,24	0,18	6,30	28,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			26,42	24,37	79,43	648,33
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,48	1,18	18,75	91,50
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	25	25	1,48	1,18	18,75	91,50
РЯЖЕНКА		220	6,38	5,50	9,24	118,80
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	220	220	6,38	5,50	9,24	118,80
			7,86	6,68	27,99	210,30
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ		200	53,08	21,70	17,63	480,26
РЫБА КЕТА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	380	254,6	46,92	13,83	0,00	313,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	20	20	2,56	0,00	11,93	57,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,17	0,03	1,00	5,01
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,50	1,49	1,97	27,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,28	2,72	12,59	88,95
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			60,17	26,35	53,39	698,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			105,37	75,11	205,29	1 942,98

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200		5,25	6,75	23,30	175,42
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,41	0,31	15,70	75,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,5	68,5	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	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200		1,63	1,80	18,61	97,39
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
			9,24	12,97	56,24	379,47
II Завтрак						
КЕФИР	100		2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	103,5	100	2,90	2,50	4,00	53,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200		6,10	5,82	7,62	107,52
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,56	0,03	1,46	8,69
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРСКАЯ КАПУСТА	5	5	0,05	0,00	0,00	0,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	28,89	26	4,69	4,04	0,00	54,98
МЯСО ТУШЕНОЕ	60		11,79	13,43	1,71	181,56
ГОВЯДИНА Б/К	68,89	62	11,18	9,62	0,00	131,11
МОРКОВЬ	9,69	7,75	0,10	0,01	0,51	2,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,38	2,18	0,51	29,97
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,74	7,62	22,17	168,47
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		60	1,47	2,70	7,83	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,21	0,18	0,35	3,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,5	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	82,35	65,88	0,96	0,07	5,63	26,84
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ		200	0,51	0,11	18,03	74,76
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,7	209,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	105	0,51	0,11	10,29	43,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			26,32	29,98	81,70	708,46
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		60	8,04	9,92	40,98	285,23
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,66	0,68	36,62	174,95
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,63	4,85	9,31	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	4,85	9,31	104,76
			13,67	14,77	50,29	389,99
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С ТВОРОГОМ		150	23,15	14,89	26,49	336,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,46	8,73	2,91	163,93
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,20	0,38	20,52	98,36
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,20	0,01	8,24	35,38
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОН	15	9	0,08	0,01	0,26	2,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,8	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			28,16	15,84	76,93	569,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,29	76,06	269,16	2 100,78

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200		5,83	7,06	26,99	195,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	30	30	3,00	1,43	17,46	94,58
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		2,40	2,20	0,10	30,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,48	4,43	0,00	54,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		0,96	0,73	12,29	59,73
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			15,03	18,84	53,71	446,82
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200		7,19	8,16	14,39	159,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	28,89	26	4,69	4,04	0,00	54,98
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13	12,87	1,57	0,41	7,13	38,45
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	100		24,73	13,83	5,70	271,86
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	129,03	120	20,84	4,31	0,00	147,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,17	0,03	1,00	5,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,71	0,73	1,14	14,06

РИС ОТВАРНОЙ		120	3,06	4,45	32,02	180,18
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3,03	0,44	31,98	143,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		60	0,48	0,06	1,02	7,80
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,48	0,06	1,02	7,80
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,52	0,12	14,41	63,85
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
АПЕЛЬСИН	90	60,3	0,52	0,12	4,73	25,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			39,69	26,92	91,88	798,33
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ		30	1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
КЕФИР		190	5,82	1,94	7,76	77,60
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,82	1,94	7,76	77,60
			7,70	4,39	26,36	181,85
Ужин						
СУФЛЕ КУРИНОЕ		55	16,60	21,62	8,62	295,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,06	0,91	1,75	19,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	70	70	13,24	14,94	0,00	187,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		140	2,73	2,14	22,16	119,08
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		25	0,19	0,02	0,41	3,12
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	24	0,19	0,02	0,41	3,12
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		150	0,75	0,15	15,15	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			23,58	24,37	67,54	584,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			86,40	74,92	249,29	2 058,11

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ	200		6,73	8,11	28,94	216,38
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,32	0,38	19,56	94,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	3,72	5,47	69,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,5	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,28	2,72	14,53	96,69
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
			12,37	15,25	57,80	419,73
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,75	0,15	15,15	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
			0,75	0,15	15,15	64,50
Обед						
СУП ХАРЧО С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200		6,05	7,85	11,79	148,83
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1,01	0,15	10,66	47,97
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	4,54	3,91	0,00	53,35
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,38	2,18	0,51	29,97
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180		12,91	17,84	15,92	284,89
ГОВЯДИНА Б/К	63,33	57	10,28	8,85	0,00	120,53
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
КАРТОФЕЛЬ	105,86	74,1	1,44	0,29	11,72	55,35
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	8,1	5,3	0,16	0,01	0,33	2,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,34	0,04	2,17	10,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,50	2,91	0,68	39,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ	25		0,21	0,03	0,45	3,43

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	26,4	26,4	0,21	0,03	0,45	3,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,45	0,14	16,00	69,01
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	20	20	0,45	0,14	11,16	49,66
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,33	26,16	68,50	621,02
Полдник						
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ		50	18,60	12,25	56,49	412,83
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,66	0,68	36,62	174,95
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	60	60	10,48	5,24	1,75	98,36
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	5,08	20,80
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,72	12,25	61,57	433,63
Ужин						
ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ		110	12,37	18,19	4,69	232,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,0 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,25	1,94	3,72	41,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,19	0,01	0,41	2,52
ТОМАТ СОЛЁНЫЙ		60	0,64	0,00	1,40	8,15
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,64	0,00	1,40	8,15
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	5,08	20,80
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША		100	0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,11	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			16,84	18,93	42,67	410,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,01	72,74	245,69	1 949,20

МЕНЮ**Сад (с 3х до 7) 10,5 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180		7,37	8,41	27,39	215,58
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,07	3,90	0,00	48,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	4,15	0,05	37,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,33	0,29	14,29	69,26
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,33	0,29	14,29	69,26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		1,27	1,10	13,72	70,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,27	1,10	2,10	23,57
			11,02	13,95	55,45	392,35
II Завтрак						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150		4,02	3,59	6,47	81,12
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	148	148	4,02	3,59	6,47	81,12
			4,02	3,59	6,47	81,12
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ	200		6,06	5,73	9,93	115,61
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	4,54	3,91	0,00	53,35
КРУПА МАННАЯ	3	3	0,30	0,03	2,06	9,57
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,29	0,02	0,61	3,78
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	200		53,68	28,97	6,08	499,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	380	254,6	50,62	16,05	0,00	345,75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60		0,97	6,05	6,48	84,40
СВЕКЛА	65	52	0,76	0,05	4,44	21,18
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4	4	0,21	0,01	2,04	9,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	14,52	58,05

САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93,75	93,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			64,42	41,05	61,35	871,92
Полдник						
ЗЕФИР		25	0,19	0,03	19,35	79,06
ЗЕФИР	25	25	0,19	0,03	19,35	79,06
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		220	0,00	0,00	23,16	92,65
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0,00	0,00	23,16	92,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,19	0,03	42,51	171,71
Ужин						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		200	5,25	6,99	20,57	167,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1,01	0,15	10,66	47,97
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
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			9,46	7,61	59,95	346,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			89,11	66,23	225,73	1 863,65