



МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ С СЫРОМ 80
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ПЕЧЕНЬЕ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ВАФЛИ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ПЕЧЕНЬЕ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ПЕЧЕНЬЕ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 30
II Завтрак									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	РЯЖЕНКА 180	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	ФРУКТОВЫЙ СОК 100	ЯБЛОКО 100	РЯЖЕНКА 180	БАНАН 100
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60
БОРЩ 200	РАССОЛЬНИК 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ 200	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) 200	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 200	БОРЩ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	БОРЩ 200
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35			ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35		ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ 35
Полдник									
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 70	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 85	ВАФЛИ 30	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 60/30	ВАФЛИ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,2	11,8	19,7	211,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	174,5	174,5	4,9	5,4	8	101,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
ПШЕНО Р/П	10,9	10,8	1,2	0,3	7,4	36,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		11	2,6	3,3		40,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 50% м/б	11,8	11	2,6	3,2	0	40,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		4,3	18,1
САХАР ПЕСОК р/п	4,16	4,16	0	0	4,1	16,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН Р/П	3	1,8	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			11,2	15,3	39,1	340,2
II Завтрак						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				18,7
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	180	180	0	0	0	18,7
						18,7
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	3,1	4,6	49,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	60,75	48,6	0,9	0	2,3	13,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	6,32	6	0,2	0	0,5	2,9
САХАР ПЕСОК р/п	3	3	0	0	3	12,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
БОРЦ		200	7,1	11,4	14,4	188,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	33,3	25	4,6	3,9	0	52,9
СВЕКЛА Р/П	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	26,7	21,3	0,4	0	1	5,8
КАРТОФЕЛЬ Р/П	82,57	57,8	1,2	0,2	9,1	43,2
МОРКОВЬ Р/П	8,38	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П	0 шт.	3,3	0,2	0	0,6	3,3
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	4	4	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б	0,03 шт.	11,1	0,3	2,7	0,4	27,0
ЧЕСНОК Р/П	0,6	0,4	0	0	0,1	0,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	0,3	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		180	14,8	18,2	26,2	327,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б	95	68,4	12	12,2	0	157,9
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3,6	3,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ Р/П	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КРУПА РИСОВАЯ р/п	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОН Р/П	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			25,6	32,9	83,7	732,3
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	4,9	8,3	24,4	191,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК р/п	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	1/3 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ДРОЖЖИ шт р/п	0 шт.	0,3	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,6	5,1	12,2	113,9
КАКАО-ПОРОШОК р/п	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
			9,5	13,4	36,6	305,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,3	61,6	159,4	1 396,4

**МЕНЮ**

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		180	7,5	12,6	30,7	268,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16,4	16,4	1,9	1	9,8	56,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	174,5	174,5	4,9	5,4	8	101,6
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	7,6	7,6	0,4	0	3,8	17,1
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	7,6	7,6	0,2	0,1	4,3	18,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,6	5,1	12,2	113,9
КАКАО-ПОРОШОК р/п	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			14,4	22,0	58,0	490,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ Р/П	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,9	0,1	3,7	19,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	36	28,8	0,5	0	1,4	7,9
СВЕКЛА Р/П	22,5	18	0,3	0	1,6	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ Р/П	6,75	5,4	0,1	0	0,4	1,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ЗЛ Р/П	4,8	4,8	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	6	6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК БАНКА Р/П	9	9	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК		200	5,2	8,3	18,1	167,9
КАРТОФЕЛЬ Р/П	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	7	6	0,1	0	0,5	2,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ р/п	11	11	1	0,1	7,2	33,7

МОРКОВЬ Р/П	6,25	5	0,1	0	0,3	1,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ЗЛ Р/П	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	4	4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П	0 шт.	2	0,1	0	0,4	1,9
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	1	1	0	0	0,1	0,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	20	15	2,7	2,3	0	31,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,7	6,6	16,5	139,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА р/п	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)		70	9,0	7,4	7,1	131,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ Р/П	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,4	0	0	0,1	0,6
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2,25	2,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	12,6	12,6	1	0,1	6,1	28,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	7,8	33,5
ЯБЛОКИ Р/П	35	30,8	0,1	0,1	2,9	14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН Р/П	0,3	0,2	0	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			21,6	22,7	70,8	574,4
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		60	3,2	4,8	33,3	188,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	4,1	4,1	0	0	4	15,9
ДРОЖЖИ шт р/п	0 шт.	0,4	0,1	0	0	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5	5	0	4	0	36,3
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО БАНКА р/п	0,04 шт.	20,2	0,1	0	12,9	52,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,5	3,7	10,6	90,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
			6,7	8,5	43,9	279,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,1	53,6	182,5	1 390,8



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,0	11,6	19,7	208,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	174,5	174,5	4,9	5,4	8	101,6
КРУПА МАННАЯ р/п	10,9	10,9	1,1	0,1	7,5	34,8
САХАР ПЕСОК р/п	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		4,3	18,1
САХАР ПЕСОК р/п	4,16	4,16	0	0	4,1	16,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН Р/П	3	1,8	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,7	14,7	61,4	422,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ Р/П	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,1	0,1	5,6	27,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	59,2	47,3	0,9	0	2,1	12,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	6,3	6	0,2	0	0,5	2,8
ЛИМОН Р/П	0,3	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	3	3	0	0	2,9	11,6
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	1,5	1,1	0	0	0,1	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,5	9,0	19,3	180,1
КАРТОФЕЛЬ Р/П	82,57	57,8	1,2	0,2	9,1	43,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ Р/П	13,3	13,3	1,5	0,2	9,1	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ Р/П	6,63	5,3	0,1	0	0,4	1,8
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2,2	2,2	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	1,1	1,1	0	0	0,1	0,5

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7,8	7,8	0	6,2	0,1	56,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,4	6,6	15,5	131,8
КАРТОФЕЛЬ Р/П	130,71	91,5	1,7	0,4	14,5	68,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	21,7	21,7	0,6	0,7	1	12,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		70	14,6	4,8	1,0	106,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ Р/П	93	93	14,4	0,8	0	65,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ Р/П	4,69	3,75	0	0	0,3	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П	0 шт.	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОН Р/П	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			26,3	20,7	79,9	612,7
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		70	9,6	4,7	5,5	104,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ м/б	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2	2	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,6	5,0	12,4	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
			14,2	9,7	17,9	218,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,6	45,5	169,0	1 301,0

ЧЕСНОК Р/П	0,6	0,4	0	0	0,1	0,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	0,3	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,4	6,0	19,6	145,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ р/п	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		70	6,4	4,8	7,3	98,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	20	15	2,7	2,3	0	31,7
КРУПА РИСОВАЯ р/п	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ Р/П	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,4	0	0	0,1	0,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	57,4	45,5	0,8	0	2	12,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	1	1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ м/б	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	7,8	33,5
ЯБЛОКИ Р/П	35	30,8	0,1	0,1	2,9	14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН Р/П	0,3	0,2	0	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			20,4	22,6	70,9	568,9
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		85	10,7	14,8	11,6	224,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ м/б	53,6	53,6	9,3	4,7	1,6	87,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	7,5	7,5	0,8	0,1	5	24,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,1	20,8
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН Р/П	0,2	0,1	0	0	0	0,0
			10,8	14,8	16,7	244,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,8	57,7	118,1	1 177,8



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,8	10,7	21,6	207,7
КРУПА РИСОВАЯ р/п	13,1	13	0,9	0,1	9,3	42,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	174,5	174,5	4,9	5,4	8	101,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ р/п	30	30	0,8	1	23,2	106,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		4,3	18,1
САХАР ПЕСОК р/п	4,16	4,16	0	0	4,1	16,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН Р/П	3	1,8	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			9,0	11,9	64,2	403,1
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН Р/П	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,2	5,5	4,8	73,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 500 Р/П	65	61,75	1,2	5,5	4,8	73,5
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200		6,5	9,1	19,2	184,1
КАРТОФЕЛЬ Р/П	82,57	57,8	1,2	0,2	9,1	43,2
ПШЕНО Р/П	13,3	13,2	1,5	0,4	9	45,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	26,7	20	3,6	3,1	0	42,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ Р/П	6,63	5,3	0,1	0	0,4	1,8
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	1,1	1,1	0	0	0,1	0,5
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2,4	2,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180	12,2	17,1	16,1	266,8
КАРТОФЕЛЬ Р/П	137,14	96	1,8	0,4	15,1	71,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ Р/П	6	4,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	8	8	0	6,4	0,1	58,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2,2	2,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б	80	57,6	10,2	10,3	0	133,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОН Р/П	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			22,6	31,9	78,6	691,0
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ р/п	30	30	0,8	1	23,2	106,2
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО- ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		180			10,4	41,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. Р/П	0,02 шт.	3,6	0	0	2,8	11,2
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ Р/П	0,01 шт.	3,6	0	0	2,7	11,0
			0,8	1,0	33,6	147,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,9	45,3	197,4	1 337,7



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		180	6,6	9,7	26,2	218,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ Р/П	38,2	38,2	4,1	0,5	26,1	125,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 50% м/б	12	10,9	2,4	3,1	0	38,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ м/б	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ м/б	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,6	5,0	12,4	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,5	19,0	53,7	441,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ Р/П	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		60	0,7	0,1	3,7	18,2
СВЕКЛА Р/П	45	36	0,5	0	3,1	14,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ЗЛ Р/П	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ БАНКА 700ГР Р/П	9,2	6	0,2	0	0,4	2,3
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3,6	3,6	0	0	0	0,0
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		200	7,3	10,0	20,3	200,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б	40	28,8	5	5,1	0	66,4
КРУПА РИСОВАЯ р/п	16	15,9	1,1	0,2	11,4	51,3
КАРТОФЕЛЬ Р/П	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ Р/П	6,63	5,3	0,1	0	0,4	1,8
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,3	0,3	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	0,3	0,3	0	0	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		180	14,8	18,2	26,2	327,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б	95	68,4	12	12,2	0	157,9
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3,6	3,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ Р/П	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КРУПА РИСОВАЯ р/п	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	7,8	33,5
ЯБЛОКИ Р/П	35	30,8	0,1	0,1	2,9	14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН Р/П	0,3	0,2	0	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			25,6	28,6	75,6	662,1
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	4,9	8,3	24,4	191,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК р/п	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	1/3 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ДРОЖЖИ шт р/п	0 шт.	0,3	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,6	5,1	12,2	113,9
КАКАО-ПОРОШОК р/п	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
			9,5	13,4	36,6	305,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,0	61,4	175,7	1 455,7



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,9	10,7	17,1	190,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	174,5	174,5	4,9	5,4	8	101,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ р/п	8,7	8,6	1	0,1	5,6	27,5
САХАР ПЕСОК р/п	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		4,3	18,1
САХАР ПЕСОК р/п	4,16	4,16	0	0	4,1	16,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН Р/П	3	1,8	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,6	13,8	58,8	404,4
II Завтрак						
ФРУКТОВЫЙ СОК		100				43,7
сок фруктовый литр Р/П	100	100	0	0	0	43,7
						43,7
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,1	0,1	5,6	27,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	59,2	47,3	0,9	0	2,1	12,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	6,3	6	0,2	0	0,5	2,8
ЛИМОН Р/П	0,3	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	3	3	0	0	2,9	11,6
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	1,5	1,1	0	0	0,1	0,4
БОРЩ		200	6,0	5,0	14,2	127,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	26,7	20	3,6	3,1	0	42,3
СВЕКЛА Р/П	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	26,7	21,3	0,4	0	1	5,8
КАРТОФЕЛЬ Р/П	82,57	57,8	1,2	0,2	9,1	43,2
МОРКОВЬ Р/П	8,38	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П	0 шт.	3,3	0,2	0	0,6	3,3

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	4	4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б	0,02 шт.	6,7	0,2	1,6	0,2	16,3
ЧЕСНОК Р/П	0,6	0,4	0	0	0,1	0,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	0,3	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,4	6,1	22,0	156,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ Р/П	35	34,65	3,4	0,5	22	105,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	9,3	7,8	8,5	141,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ р/п	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2	2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	4	4	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,2	0	0	0,1	0,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОН Р/П	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			22,5	19,2	88,8	619,0
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		60	3,2	4,8	33,3	188,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	4,1	4,1	0	0	4	15,9
ДРОЖЖИ шт р/п	0 шт.	0,4	0,1	0	0	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5	5	0	4	0	36,3
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО БАНКА р/п	0,04 шт.	20,2	0,1	0	12,9	52,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,6	5,1	12,2	113,9
КАКАО-ПОРОШОК р/п	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
			7,8	9,9	45,5	302,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,9	42,9	193,1	1 369,4

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		7,5	12,6	30,7	268,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16,4	16,4	1,9	1	9,8	56,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	174,5	174,5	4,9	5,4	8	101,6
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	7,6	7,6	0,4	0	3,8	17,1
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	7,6	7,6	0,2	0,1	4,3	18,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		4,3	18,1
САХАР ПЕСОК р/п	4,16	4,16	0	0	4,1	16,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН Р/П	3	1,8	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			9,9	16,9	50,1	394,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ Р/П	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,9	0,1	3,7	19,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	36	28,8	0,5	0	1,4	7,9
СВЕКЛА Р/П	22,5	18	0,3	0	1,6	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ Р/П	6,75	5,4	0,1	0	0,4	1,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ЗЛ Р/П	4,8	4,8	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	6	6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК БАНКА Р/П	9	9	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200		7,8	8,4	17,6	177,1
КАРТОФЕЛЬ Р/П	82,57	57,8	1,2	0,2	9,1	43,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ р/п	16	16	3,6	0,3	7,5	46,4

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	21,6	16,2	2,9	2,5	0	34,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ Р/П	6,63	5,3	0,1	0	0,4	1,8
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3,3	3,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	0,4	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180	12,2	17,1	16,1	266,8
КАРТОФЕЛЬ Р/П	137,14	96	1,8	0,4	15,1	71,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ Р/П	6	4,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	8	8	0	6,4	0,1	58,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2,2	2,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ М/Б	80	57,6	10,2	10,3	0	133,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	7,8	33,5
ЯБЛОКИ Р/П	35	30,8	0,1	0,1	2,9	14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН Р/П	0,3	0,2	0	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			23,7	25,9	62,8	579,7
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	4,9	8,3	24,4	191,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК р/п	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	1/3 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ДРОЖЖИ шт р/п	0 шт.	0,3	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,6	5,0	12,4	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
			9,5	13,3	36,8	305,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	56,5	159,5	1 326,6



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,5	9,9	17,0	180,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ Р/П	10	9,9	1	0,1	6,3	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	6	6	0	4,9	0	43,6
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		4,3	18,1
САХАР ПЕСОК р/п	4,16	4,16	0	0	4,1	16,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН Р/П	3	1,8	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,2	13,0	58,7	394,6
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		5,2	4,5	7,6	91,8
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ М/Б	180	180	5,2	4,5	7,6	91,8
			5,2	4,5	7,6	91,8
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	3,1	4,6	49,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	60,75	48,6	0,9	0	2,3	13,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	6,32	6	0,2	0	0,5	2,9
САХАР ПЕСОК р/п	3	3	0	0	3	12,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		6,2	5,1	19,3	147,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	21,3	16	2,9	2,5	0	33,9
КАРТОФЕЛЬ Р/П	74,29	52	1	0,2	8,2	38,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ Р/П	6,63	5,3	0,1	0	0,4	1,8
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	2	2	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,4	0	0	0,1	0,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	0,4	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	0,11 шт.	4,3	0,5	0,5	0	6,6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	14,8	14,8	1,6	0,2	10	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	5,5	6,3	34,9	218,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ Р/П	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ		70	9,9	9,0	4,7	140,1
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3,5	3,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ПАЧКА Р/П	0,001	0,001	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ м/Б	69,44	50	8,8	8,9	0	115,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П	0,02 шт.	19	0,9	0	3,5	18,8
МОРКОВЬ Р/П	6,63	5,3	0,1	0	0,4	1,8
ЧЕСНОК Р/П	1,4	1,2	0,1	0	0,4	1,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) Р/П	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОН Р/П	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			25,3	23,7	102,0	722,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ		60/30	11,4	7,3	11,7	160,8
САХАР ПЕСОК р/п	2,1	2,1	0	0	2	8,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ м/б	58,7	58,7	10,3	5,1	1,7	96,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ р/п	4,3	4,3	0,4	0	2,9	13,7
САХАР ПЕСОК р/п	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	1,7	1,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	2,5	2,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ м/Б	2,5 шт.	2,5	0,1	0,6	0,1	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	13,5	13,5	0,4	0,4	0,6	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	1,2	1,2	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ р/п	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		180			10,4	41,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. Р/П	0,02 шт.	3,6	0	0	2,8	11,2
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ Р/П	0,01 шт.	3,6	0	0	2,7	11,0
			11,4	7,3	22,1	202,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,1	48,5	190,4	1 411,0



МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С СЫРОМ		80	10,1	15,3	4,9	198,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) м/б	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 50% м/б	11	10	2,2	2,9	0	35,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,6	5,0	12,4	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК р/п	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			17,0	24,6	32,4	420,8
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН Р/П	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,2	5,5	4,8	73,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 500 Р/П	65	61,75	1,2	5,5	4,8	73,5
БОРЩ		200	7,1	11,4	14,4	188,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ м/б	33,3	25	4,6	3,9	0	52,9
СВЕКЛА Р/П	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ Р/П	26,7	21,3	0,4	0	1	5,8
КАРТОФЕЛЬ Р/П	82,57	57,8	1,2	0,2	9,1	43,2
МОРКОВЬ Р/П	8,38	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П	0 шт.	3,3	0,2	0	0,6	3,3
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	4	4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ М/Б	0,03 шт.	11,1	0,3	2,7	0,4	27,0
ЧЕСНОК Р/П	0,6	0,4	0	0	0,1	0,6

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) Р/П	0,3	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,4	6,6	15,5	131,8
КАРТОФЕЛЬ Р/П	130,71	91,5	1,7	0,4	14,5	68,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ р/п	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	21,7	21,7	0,6	0,7	1	12,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		70	14,6	4,8	1,0	106,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ Р/П	93	93	14,4	0,8	0	65,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ Р/П	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ Р/П	4,69	3,75	0	0	0,3	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Р/П	3	3	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК Р/П	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА Р/П	0 шт.	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ м/б	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	7,8	33,5
ЯБЛОКИ Р/П	35	30,8	0,1	0,1	2,9	14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН Р/П	0,3	0,2	0	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО ФОРМОВЫЙ МУКА ВЫСШ СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ р/п	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			28,1	28,6	61,1	616,9
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ р/п	30	30	0,8	1	23,2	106,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	5,2	5,6	13,3	125,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ Р/П	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК р/п	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ м/б	180	180	5	5,6	8,2	104,8
			6,0	6,6	36,5	231,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,6	60,3	151,0	1 365,5