



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОББУ

«ЦРР – детский сад «Надежда»

Л.Н. Сатеева Л.Н. Сатеева

«09» января 2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(сад)

**муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Центр
развития ребенка – детский сад «Надежда» г. Дальнегорска**

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 1						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,2	7,9	27,6	263,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	29,29	29	3,2	0,4	19,1	92,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,1		0	0	0,0	0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25%	12	12	2,8	2,9	4,6	61,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	61,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	44,2
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	3,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,9	2,2	13,6	86,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0	0	7,7	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,3	92,3	2,6	2,2	4,3	48,3
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	10	2,4	3	0	42,1
МАСЛО ПОРЦИЯМИ 72,5%	5	5	0,04	4,1	0,065	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,8	17,4	56,365	499,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		1,6	1,8	10,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	1,6	1,8	10,1	59,6
			1,6	1,8	10,1	59,6
Обед						
САЛДАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	60		0,8	1,6	2,6	28,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
ЛУК	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180		5,1	4,4	7,9	93,3
КАРТОФЕЛЬ	84	58,8	1,2	0,2	0	12,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	0,9	7,2
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	6,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	0,8	1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2	2	0	1,6	0	12,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	28,8	2,3	2,3	0	59,0
СОЛЯНКА С МЯСОМ	200		12,3	16,9	52,6	310,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	71,41	60,7	8,4	19,6	0	243,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	258,38	206,7	3,6	0,2	9,4	56,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,3	7,3	0	7,1	0	63,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16	0,2	0	1,3	6,4
МОРКОВЬ	13,6	10,4	0,1	0	0,7	3,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180		0,2	0,2	6,7	54,4
ЯБЛОКИ	54,5	48	0,2	0,2	4,6	21,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,5	0,5	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,5	0,5	12,7	61,2
			21,9	23,6	82,5	547,6

Полдник						
БУЛОЧКА "КОСИЧКА"	60		5,7	6,0	28,4	200,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	26,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	32,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	21,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200		4,8	7,3	12,5	103,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	200	4,8	7,3	12,5	103,2
			10,5	13,3	40,9	303,2
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70		8,1	4,1	8,8	208,3
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	95,3	64	12,7	4,1	0	86,9
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	87,5	64	9,9	0,6	0	44,7
или РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	133,1	64	11,9	1	0	56,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,8	32,8	1	0,8	1,6	17,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,9	4,9	0,5	0,1	3,3	15,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,6	6,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	13,3	1,6	1,5	0,1	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	26,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		7,4	6,0	21,3	131,1
КАРТОФЕЛЬ	170,8	127,9	2,5	0,5	20,2	95,5
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	22,9	22,9	0,7	0,6	1,1	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,1	0	35,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190		0,1	0,0	5,5	23,5
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
ЛИМОН	7,6	4,5	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			17,9	10,3	41,9	433,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,1	60,5	231,8	1 844,2

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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4,5	6,4	29,2	190,7
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	91,1	2,5	2,2	4,3	47,7
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	0,8	3,
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	6,1	6,1	0	1,2	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,6	5,1	15,5	105,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112	112	3,2	2,7	5,2	63,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	13	13	2,1	2,2	3,4	42,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,0	4,1	0,0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3	0	37,5
СЫР	10,4	10	2,4	3	0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	46,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
			12,4	15,8	59,8	450,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		1,6	1,8	10,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	1,6	1,8	10,1	59,6
			1,6	1,8	10,1	59,6
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С КАПУСТОЙ)	60		0,8	1,8	8,9	37,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ	180		6,30	6,00	19,50	101,40
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	116,94	12,2	2,3	4,4	7,9	39,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,9	18	4,2	0,3	8,7	54,1
МОРКОВЬ	11,2	9,3	0,1	0	0,6	3,1
КАРТОФЕЛЬ	56,17	37,1	0,7	0,1	5,8	29,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,1	0	0,7	3,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,6	0	11,4
ПЛОВ С МЯСОМ	200		11,8	23,1	39,7	394,1
МЯСО СВИНИНЫ (ОКОРОК ИЛИ ЛОПАТКА)	64,7	55	7,7	17,8	0	189,0
КРУПА РИСОВАЯ	50,5	50	3,4	0,5	35,9	161,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	24,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,41	1,9

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,0	0,0	5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,6	15,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,4	21,8	91,5	657,9
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,7	4,7	36,6	171,3
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	36,6	36,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			9,8	10,0	46,7	276,1
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	23,5	17,2	20,8	335,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11	11	1,2	0,1	7,5	35,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	10,2	1,3	1,2	0,1	15,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,0	5,6	22,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	5,3	21,2
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			27,6	19,8	53,2	504,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,0	61,4	265,7	1 889,4

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						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		3,8	7,5	24,3	170,0
САХАР ПЕСОК	3,6	5	0	0	4,9	19,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	12,8	12,8	1,6	0,8	7,7	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	3,9	3,9	0	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,8	112,8	3,2	2,7	5,2	59,1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12,9	12,9	3	3,1	4,9	60,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,9	2,2	13,7	86,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,3	92,3	2,6	2,2	4,3	48,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3,0	0,0	37,5
СЫР	10,4	10	2,4	3,0	0,0	37,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КУСОЧКАМИ	5		0,0	4,1	0,0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			11,4	17,0	53,1	402,6
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120		1,8	2,0	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,3	120	1,8	2,0	13,4	91,1
			1,8	2,0	13,4	91,1
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1,2	3,0	7,2	62,0
КАРТОФЕЛЬ	26	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	30	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	20	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3,6	0	3,5	0	31,4
"ПОМИДОРНИК" СО СМЕТАНОЙ	180		4,4	4,2	11,4	120,8
КУРЫ ПОТРАШЕННЫЕ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,1	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	38,7	0,4	0	0,9	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	1,5	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	70	43,9	0,9	0,2	7	32,8
МОРКОВЬ	12,4	12,3	0,2	0	0,8	4,2
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,3	0	1,8	8,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	7,1	0,2	1,1	0,2	14,2
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ЯЙЦОМ	70		17,2	8,9	4,4	167,6
РЫБА ГОРБУША НЕРАЗДЕЛАННАЯ	120	73,9	14,6	4,7	0	100,4
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	110,3	73,9	14,6	4,7	0	100,4
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ	101,2	73,9	11,4	0,7	0	51,6
ОБЕЗЖИРЕННЫЙ						
или РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	154	73,9	13,8	1,2	0	65,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	11,7	0,2	0	1	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,3	0	2,2	0	20,1

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	16	1,5	1,4	0,1	18,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		6,1	0,5	0	3	14,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,5	4,6	30,73	159,9
КАРТОФЕЛЬ	171	119,7	3,12	5,31	26,33	104,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	2,7	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,7	6,7	0,2	0,2	1,7	30,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,0	0,0	0,0	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,6	15,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			28,6	21,1	74,9	635,5

Полдник

БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"		50	3,7	4,4	26,1	158,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,1	23,1	2,4	0,3	15,6	74,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
ПОВИДЛО	11	11	0	0	7,1	28,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,6	0,6	1	11,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	4,4	4,9	9,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			7,4	9,2	39,5	274,1

Ужин

КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ		200	7,7	11,8	9,7	180,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	165	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33	36,12	0,5	0,1	2,9	14,4
СЫР	5	4,8	1,1	1,5	0	17,5
МОРКОВЬ	22	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	2,8	0	2,7	0	24,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	42	25,7	3,2	3,3	0	42,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1	0,0	5,3	44,5
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	40	2,3	0,2	20,1	94,7
			10,1	12	35,1	319,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	59,8	260,7	1 802,4

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						
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	60		1,8	0,2	14,3	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	85,7	60	1,8	0,2	14,3	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		20,7	24,6	6,4	231,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,36 шт.	141,8	17,5	15,8	1	112,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	57,6	57,6	1,6	1,4	2,7	35,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,5	4,2	13,0	108,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	9	9	2,1	2,2	3,4	42,2
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КУСОЧКАМИ	5		0,0	4,1	0,0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	40	38,7	0,4	0	0,9	5,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,8	0,2	18,0	51,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,8	12,9	51,7	415,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		1,6	1,8	10,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	1,6	1,8	10,1	59,6
			1,6	1,8	10,1	59,6
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	60		0,9	2,7	4,7	47,7
СВЕКЛА	31,8	23,9	0,4	0	2	9,7
МОРКОВЬ	31,8	23,9	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
ЧЕСНОК	0,6	0,6	0	0	0,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180		1,4	1,7	8,8	58,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2,5	2,5	0,2	0	1,6	7,7
МОРКОВЬ	14,13	10,6	0,1	0	0,7	3,6
КАРТОФЕЛЬ	51,4	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,8	11,8	0,1	0	0,2	1,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,3	1,8	0,1	0	0,1	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,19	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,1	0,4	0,1	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	80		11,1	12,3	14,2	303,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	80,8	68,8	14,9	34,8	0	373,6
или ГОВЯДИНА Б/К	119,9	107,9	19,5	16,8	0	228,1
МОРКОВЬ	5	3,9	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	3,9	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,1	4,1	0,2	0	0,8	4,1

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,6	0,1	3,6	17,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,2	50,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17,2	17,2	0,4	2,5	0,6	34,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	150	4,1	4,6	41,4	200,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,9	50,9	5,4	0,7	34,8	166,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	180	0,0	0,0	5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,6	15,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			28,0	60,9	80,1	868,2

Полдник

БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	50	50	3,0	4,3	30,3	169,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	4,4
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ДРОЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	4,4	4,9	9,2	104,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			7,4	9,2	39,5	274,1

Ужин

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,	80	80	6,4	6,8	4,3	170,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	75	9,2	1,9	0	65,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	4,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	10,4
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5	5	1,2	1,3	1,9	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	4,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт	10,8	1,4	2,2	0,1	16,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	150	3,1	5,3	26,3	27,2
КАРТОФЕЛЬ	170,8	127,9	2,5	0,5	20,2	95,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,9	22,9	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0,1	0,0	5,2	20,9
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	1,8	0,2	16,8	74,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,0	12,3	52,6	292,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,4	61,8	262,8	1 910,4

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						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,2	7,9	27,6	207,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	29,29	29	3,2	0,4	19,1	92,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,1	60,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	6,1	6,1	0	4,9	0	44,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		5,3	22,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3,0	0,0	37,5
СЫР	10,4	10	2,4	3,0	0,0	37,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,1	4,1	0,0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	1,1	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			9,4	12,2	53,0	361,8
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120		1,8	2,0	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,3	120	1,8	2,0	13,4	91,1
			1,8	2,0	13,4	91,1
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60		0,8	2,0	4,0	37,8
МОРКОВЬ	75	58,13	0,8	0,1	3,9	19,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0,6
СУП С РЫБОЙ	180		4,9	3,8	11,4	96,3
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	43	28,8	5,7	1,8	0	0
или РЫБА МИНТАИП ПОТРОШЕННЫМ	39,5	28,8	4,5	0,3	0	0
ОБЕЗЖИРЕННЫЙ						
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	0	8
МОРКОВЬ	14,9	11,5	0,1	0	0	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,8	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80		8,9	9,8	8,5	194,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	63,2	53,7	7,5	17,4	0	185,9
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	11,1	11,1	0,8	0,3	5,5	28,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,1	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		3,2	3,9	26,8	137,0
КАРТОФЕЛЬ	135,5	81,3	1,6	0,3	12,9	60,7
МОРКОВЬ	61,8	46,4	0,6	0	3,1	15,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,7	35,8	0,6	0	1,6	9,7

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	31,2	20,1	0,6	0	1,3	7,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,3	0,3	0,5	5,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180		0,2	0,2	12,7	54,4
ЯБЛОКИ	54,5	48	0,2	0,2	4,6	21,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		1,5	0,5	21,2	89,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,5	20,2	84,6	609,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,8	29,1	171,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		4,4	4,9	9,2	104,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			8,2	9,7	38,3	276,0
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180		11,0	13,3	16,7	211,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	97,6	97,6	17,1	8,5	2,8	160,0
КРУПА МАННАЯ	10,3	10,3	1,1	0,1	7,1	32,9
САХАР ПЕСОК	13,2	13,2	0	0	12,8	51,1
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	8,7	1,1	1	0,1	13,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,7	0	3,3	15,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	11,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1	0,0	5,6	22,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			15,0	15,9	49,1	380,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,9	61,1	261,4	1 741,8

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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		3,7	4	24,7	141,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	18,2	18,2	2,1	0,3	13,7	72,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10	10	2,8	2,9	4,6	19,4
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,7	1,7	0	3,2	0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КУСОЧКАМИ	5		1,1	4,1	0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	1,1	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,6	5,1	15,5	105,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6	24,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3	0	37,5
СЫР	10,4	10	2,4	3	0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,1	16,4	55,3	354,6
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120		1,8	2,0	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,3	119,9	1,8	2,0	13,4	91,1
			1,8	2,0	13,4	91,1
Обед						
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,7	2,0	2,4	31,8
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,0	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0,0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180		4,2	6,5	13,7	104,6
КАРТОФЕЛЬ	68	40,8	0,8	0,2	6,3	32,3
МОРКОВЬ	22	17,4	2,18	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
СВЕКЛА	79,73	59,8	0,9	0,1	0	20,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,8	1,8	0	1,6	0	14,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,72	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 ШТ.	7,2	1	0,9	0,1	11,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,2	1	0,3	16,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		8,1	15,4	37,4	284,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	89,1	15,7	15,9	0	225,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	190	110	1,6	0,3	13	61,3
МОРКОВЬ	22	16,6	0,2	0	1,1	5,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,2	14,8	0,2	0	1,2	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,0	0,0	5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,6	15,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			16,3	24,3	80,5	546,2
Полдник						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	3,2	5,3	29,8	151,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,8	23,8	2,6	0,3	17	93,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,8	1,8	0	2	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13	7,5	0,75	0,4	0	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,6	0,6	1	11,7
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		200	3,7	4,0	12,5	103,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			6,9	9,3	42,3	254,4
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		70	6,1	8,3	4,9	233,8
РЫБА НАВАГА	100	50	7,5	0,3	0	36,0
МОРКОВЬ	18,1	14	0,2	0	1	4,8
ХЛЕБ БЕЛЫЙ В/С	5,3	5,3	0,4	0,2	2,6	13,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,22 ШТ.	13,1	1,6	1,5	0,1	20,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,8	2,8	0	2,1	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,2	3,7	41,9	143,7
КРУПА РИСОВАЯ	50	50	2,98	6,12	30,9	198,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,7	103,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,0	5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,5	12,21	72,5	494,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,3	61,6	263,0	1 741,3

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						
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	60		1,8	0,2	14,3	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	85,7	60	1,8	0,2	14,3	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		5,7	8,3	6,4	337,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,36 шт.	142	17,5	15,8	1	215,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	57,6	57,6	1,6	1,4	2,7	30,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	3	0	21,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4	4	0	2,7	0	24,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,9	2,2	13,6	86,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0	0	7,7	30,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,3	92,3	2,6	2,2	4,3	48,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	15,0	56,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			12,6	30,6	38,8	503,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		1,6	1,8	10,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	1,6	1,8	10,1	59,6
			1,6	1,8	10,1	59,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,5	1,7	4,5	36,5
МОРКОВЬ	42	31,8	0,4	0	2,1	10,8
ЯБЛОКИ	29,3	25,8	0,1	0,1	2,4	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	180		2,1	2,4	8,9	75,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,36	1,6	1,6	0	21,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24,25	19,4	0,3	0	0,9	5,2
КАРТОФЕЛЬ	65	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	12,27	9,2	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,95	9,2	0,1	0	0,8	3,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,64	5,76	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,44	1,44	0	1,2	0	18,3
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80		7,7	7,5	18,3	179,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	90,7	84,3	14,6	3	0	103,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,9	3,1	21,4	143,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,4	2,2	38,3	206,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,7	103,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,0	0,0	5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,6	15,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,3	21,7	90,9	560,3
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	3,0	2,8	32,7	150,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,4	20,4	2,1	0,3	13,9	66,1
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ПОВИДЛО	23,3	23,3	0,1	0	14,9	60,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		200	4,8	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	4,8	5,1	9,8	110,0
			7,8	10,1	39,1	260,3
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		160	9,3	14,1	36,0	287,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	89,3	71,4	1,3	0,1	3,3	19,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	38	11,5	26,9	0	288,1
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,9	0,1	9,3	42,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	16	0,3	0	1,8	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МОРКОВЬ	18	16	0,3	0	1,6	7,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	1,9	2,8	37,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,3	22,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,2	16,2	64,2	441,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,4	81,3	248,1	1 824,9

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						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180		3,7	6,1	25,5	187,2
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,6	5,1	15,5	105,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	13	13	2,1	2,2	3,4	42,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6	24,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,0	4,1	0,0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			11,6	15,5	56,1	400,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		2,5	2,7	15,1	72,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	2,5	2,7	15,1	72,0
			2,5	2,7	15,1	72,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,8	3,6	4,9	55,9
КАРТОФЕЛЬ	21,5	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	15,5	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	28,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180		5,3	8,5	12,2	150,9
МОРСКАЯ КАПУСТА	40	40	5	11,8	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 ШТ.	8	1	0,9	0,1	11,8
КАРТОФЕЛЬ	100	65,1	1,7	1,3	0	48,6
МОРКОВЬ	12	8,4	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЛОВ С МЯСОМ	200		217,0	29,7	39,7	513,7
МЯСО СВИНИНЫ (ОКОРОК ИЛИ ЛОПАТКА)	64	55	7,7	17,8	0	189,0
КРУПА РИСОВАЯ	50	50	3,4	0,5	35,9	161,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	4,8	0	24,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,41	1,9

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		180	0,2	0,2	12,7	54,4
ЯБЛОКИ	54,5	48	0,2	0,2	4,6	21,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,1	31,2	91,4	876,9
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,8	29,1	171,3
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	29,4	172,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			9,3	9,6	38,7	276,1
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	9,5	10,9	13,9	182,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	26,2	13,1	4,4	245,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2	0,3	13,2	63,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		200			0,0	28,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	28,6	28,6	0	0	0	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			12,8	14,1	65,4	457,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,2	70,1	263,4	2 082,6

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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4,5	6,4	29,2	190,7
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,1	60,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,1	91,1	2,5	2,2	4,3	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0	4,9	0	44,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,6	5,1	15,5	105,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,0	4,1	0,0	37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3,0		37,5
СЫР	10,4	10	2,4	3	0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,2	0,2	9,7	46,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			11,5	12,5	50,9	362,9
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120		1,8	2,0	13,4	91,1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,4	120	1,8	2,0	13,4	91,1
			1,8	2,0	13,4	91,1
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	60		0,9	2,7	4,7	47,7
СВЕКЛА	31,8	23,9	0,4	0	2	9,7
МОРКОВЬ	31,8	23,9	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
ЧЕСНОК	0,6	0,6	0	0	0,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ.	180		1,7	2,4	7,3	155,1
КУРЫ ПОТРОШЕННЫЕ 1 КАТЕГОРИИ	13	9,36	5	5,1	0	59,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	11	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
РУЛЕТКИ КУРИННЫЕ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70		14,5	18,9	1,9	235,2
КУРЫ ПОТРОШЕННЫЕ 1 КАТЕГОРИИ или БЕДРО КУР	111	79,92	16,1	16,3	0	180,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	11	0,2	0	0,7	4,5
МОРКОВЬ	12	10,3	0,1	0	0	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	4,9	0	34,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	1,4	0,1	0	0,3	1,4
ЧЕСНОК	2	1,1	0,1	0	0,3	1,6

ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		140	16,7	4,0	35,3	282,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	75	73	16,4	1,2	34,8	216,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,3	0,3	0,5	15,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	2,5	0	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,0	0,0	5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,6	15,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			18,7	21,1	89,9	804,9
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		50	4,4	5,1	27,5	151,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,8	23,8	2,5	0,3	16,1	77,1
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,8	0,8	1,3	15,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			9,0	9,3	39,9	273,1
Ужин						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	7,3	7,1	0,0	151,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	51,8	46,2	9,2	2,9	0	0
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	69	46,2	9,2	2,9	0	0
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ	63,4	46,2	7,1	0,4	0	0
или РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	96,3	46,2	8,6	0,7	0	0
или РЫБА ТУШЕНОЕ ПОТРОШЕННАЯ	9,8	9,8	0,7	0,3	0	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	9,8	0,1	0	0	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	0	3,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,1	4,6	41,4	122,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,9	50,9	5,4	0,7	34,8	166,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,0	5,8	24,8
ЧАЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,4	15,5	65,4	247,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,4	60,4	259,5	1 779,4

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						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,2	7,9	27,6	207,3
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ПШЕНО	29,29	29	1,9	0,5	12,1	60,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3,2	2,7	5,2	59,
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10,8	10,8	3	3,1	4,9	60,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,3	40,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,9	2,2	13,6	86,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,3	92,3	2,6	2,2	4,3	48,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			10,8	12,0	52,6	425,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		120	1,6	1,8	10,1	59,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	120	1,6	1,8	10,1	59,6
			1,6	1,8	10,1	59,6
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ		60	0,8	1,6	2,6	28,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	34,9	34,9	0,2	0	0,3	2,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	13,9	9,1	0,2	0	0	27,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,9	16,8	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	0,8	0	7,2
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	4,2	9,2	25,7	225,7
СВИНИНА МЯСНАЯ (ОКОРОК ИЛИ ЛОПАТКА)	30	25,5	5	11,8	0	88,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	12,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
КАРТОФЕЛЬ	126	88,2	1,7	0,4	14	73,2
МОРКОВЬ	13,87	10,4	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,8	1,8	0	1,5	0	14,6
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		80	3,9	3,3	17,2	135,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,9	58,3	8,1	18,8	0	201,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	10,7	9	0,7	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАПЫЙ	19,1	19,2	0,3	0	1,6	7,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,6	0,6	0,9	10,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	2,1	0	20	0	18,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,9	3,9	20,8	137,4
КАРТОФЕЛЬ	135,5	81,3	1,6	0,3	12,9	60,7
МОРКОВЬ	61,8	46,4	0,6	0	3,1	15,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,7	35,8	0,6	0	1,6	9,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	31,2	20,1	0,6	0	1,3	7,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,3	0,3	0,5	5,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,67	0,5	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,0	0,0	5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,6	15,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,8	21,4	91,2	652,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,8	29,1	171,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		200	4,6	4,2	12,4	121,9
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0
			8,2	9,1	39,2	293,2
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		60	1,2	3,9	4,7	71,4
ИКРА КАБОЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	63,1	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	5,7	8,3	6,4	337,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,36 шт.	142	17,5	15,8	1	215,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	57,6	57,6	1,6	1,4	2,7	30,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	2,4	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	3,4	0	2,7	0	24,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,3	22,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,6	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНАЯ В/С	40	40	3,1	1,6	20,1	94,7
			13,0	15,0	66,0	525,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,3	60,2	264,1	1 956,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712140

Владелец Сатеева Любовь Николаевна

Действителен с 09.07.2024 по 09.07.2025