

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,4	9,5	29,5	229,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		8,1	32,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		2,3	0,9	22,0	105,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
			<b>8,9</b>	<b>10,4</b>	<b>59,6</b>	<b>367,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	180		5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			<b>7,1</b>	<b>7,0</b>	<b>25,8</b>	<b>199,7</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6,7	6,5	14,4	142,8
МЯСО Б/К	27,78	25	4,6	3,9	0	52,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,5	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	140		3,4	3,3	35,6	185,3
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,3	102,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	11,7	11,5	3,3	163,5
МЯСО Б/К	68,1	61,3	11,1	9,5	0	129,6
МОРКОВЬ	14,5	11,6	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,8	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>23,8</b>	<b>21,6</b>	<b>72,1</b>	<b>577,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		140	3,9	4,1	21,1	141,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105	84	1,5	0,1	3,8	22,8
КАРТОФЕЛЬ	99,6	74,7	1,5	0,3	11,8	55,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	0,2	1	0,2	13,0
МОРКОВЬ	7,88	6,3	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	12,9	17,3	5,7	230,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	85,1	61,3	10,9	11	0	141,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
НАПИТОК ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ		200	0,3	0,1	8,6	38,7
ЯГОДА ПРОТЕРТАЯ	30,9	30	0,3	0,1	2,1	12,8
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>18,4</b>	<b>21,7</b>	<b>43,9</b>	<b>450,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,2</b>	<b>60,7</b>	<b>201,4</b>	<b>1 595,5</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,4	2,5	3,0	40,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	73,1	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ДРАЧЕНА	150		12,4	14,9	9,6	228,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,91 шт.	76,88	9,5	8,5	0,5	117,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	56,4	56,4	1,6	1,7	2,6	32,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	1	0,1	6	28,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,1	14,1	0,4	2	0,5	28,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	13,9	96,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,1	5,8	0,1	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>19,3</b>	<b>27,2</b>	<b>42,0</b>	<b>496,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
БИОТВОРОГ С НАПОЛНИТЕЛЕМ	100		2,9	1,0	3,9	38,8
БИОТВОРОГ 4,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	1	3,9	38,8
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>4,8</b>	<b>1,7</b>	<b>16,8</b>	<b>104,3</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		6,1	7,5	7,0	123,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МЯСО Б/К	27,8	25	4,6	3,9	0	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		140	2,9	5,9	22,1	154,1
КАРТОФЕЛЬ	158,67	119	2,3	0,5	18,8	88,9
МОРКОВЬ	17,5	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,6	22,4	0,3	0	1,7	8,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		70	12,4	2,8	0,2	75,7
РЫБА МИНТАЙ Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	110	80	12,3	0,7	0	55,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>23,4</b>	<b>16,5</b>	<b>48,1</b>	<b>438,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,9	10,1	29,1	236,0
ПШЕНО	24,3	24	2,7	0,7	16,4	82,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	8,4	5,0	54,5	296,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6	6,9	0,9	44,5	212,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
			<b>15,5</b>	<b>15,1</b>	<b>91,7</b>	<b>565,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,0</b>	<b>60,5</b>	<b>198,6</b>	<b>1 604,6</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0,1	5,8	26,7
МОРКОВЬ	62,5	50	0,7	0,1	3,4	17,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	24,5	14,3	28,3	346,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	125	125	21,8	11	3,7	205,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,6	1,6	4,0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,9	4,1	14,2	111,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,9	71,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133,3	133,3	3,8	4,2	6,1	77,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,7	5,2	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>32,3</b>	<b>25,3</b>	<b>70,3</b>	<b>646,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		180	5,4	0,2	7,2	55,8
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ФРУКТ СВЕЖИЙ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>7,7</b>	<b>1,3</b>	<b>29,9</b>	<b>168,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП РЫБНЫЙ		200	7,0	3,1	15,6	119,0
РЫБА МИНТАЙ Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	46	32	4,9	0,3	0	22,3
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,7	0,4	14,3	67,2

МОРКОВЬ	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	12,3	11,1	18,3	223,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	177,2	141,6	2,4	0,1	6,5	38,4
МЯСО Б/К	49,5	44,6	8,1	6,9	0	94,3
КРУПА РИСОВАЯ	14,3	14,2	1	0,1	10,2	45,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,5	13,8	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
МОРКОВЬ	9,63	7,7	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		30	0,3	0,3	1,7	11,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,8	1,8	0	0,3	0,1	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>21,6</b>	<b>14,8</b>	<b>54,4</b>	<b>439,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	5,0	4,4	32,0	187,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,7	46,7	4,9	0,6	31,9	153,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СЕРДЦЕ, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ		70	9,9	6,2	4,0	115,5
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	64,1	58,4	9	1,9	0	54,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,2	1,4	0,3	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОРКОВЬ	4,38	3,5	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0	0	0,3	1,4
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1		22,0	88,3
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0	12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>18,6</b>	<b>11,7</b>	<b>81,9</b>	<b>510,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>80,2</b>	<b>53,1</b>	<b>236,5</b>	<b>1 763,7</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,7	9,7	29,1	230,6
КРУПА МАННАЯ	24	24	2,4	0,2	16,4	76,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ ВИТОШКА	200		3,9	4,0	13,4	106,4
КАКАО-ПОРОШОК ВИТОШКА	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,5	6,7	17,0	138,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,5	1	17	86,5
			<b>13,1</b>	<b>20,4</b>	<b>59,5</b>	<b>475,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
БИОЛАКТ	180		6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>8,0</b>	<b>5,2</b>	<b>22,8</b>	<b>175,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50		0,7	2,6	4,2	42,5
СВЕКЛА	61,5	49,2	0,7	0	4,2	20,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		6,4	6,9	13,3	143,2
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МЯСО Б/К	27,78	25	4,6	3,9	0	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	3,4	5,3	22,5	152,1
КАРТОФЕЛЬ	178,93	134,2	2,6	0,5	21,2	100,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,9	1,3	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	11,5	6,2	6,1	138,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	63	58,6	10,2	2,1	0	72,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,8	8,8	0,7	0,3	4,4	22,4
КРУПА МАННАЯ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,1	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>24,0</b>	<b>21,3</b>	<b>64,9</b>	<b>562,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		140	3,5	2,9	10,6	85,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200,6	160,4	2,8	0,2	7,3	43,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,4	8,4	0,4	0	1,6	8,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		70	13,7	5,4	13,6	157,3
РЫБА МИНТАЙ Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	100	70	10,8	0,6	0	48,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,8	8,8	0,7	0,3	4,4	22,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,5	0,6	0,8	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11,6	11,6	1,3	0,2	7,9	37,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,1	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>21,0</b>	<b>9,4</b>	<b>56,2</b>	<b>394,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,1</b>	<b>56,3</b>	<b>203,4</b>	<b>1 607,7</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200		6,6	9,9	30,9	240,4
КРУПА РИСОВАЯ	13,13	13	0,9	0,1	9,3	42,0
ПШЕНО	13,13	13	1,5	0,4	8,9	44,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	13,9	96,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7		1,6	2,0		24,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,7	7	1,6	2	0	24,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>13,2</b>	<b>21,5</b>	<b>57,8</b>	<b>479,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>2,9</b>	<b>0,9</b>	<b>33,1</b>	<b>151,5</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С МЯСОМ	200		6,6	9,7	12,2	167,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	4,5	4,5	0	57,7
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25,1	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ	16,38	13,1	0,2	0	0,9	4,5
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		140	5,4	4,2	24,4	156,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44,3	43,9	5,3	1,4	24,3	131,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	97	97	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		70	12,8	14,4	7,7	210,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	85,1	61,3	10,9	11	0	141,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,6	0,9	10,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,1	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	0,3	1,2	1,5	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>27,1</b>	<b>29,8</b>	<b>64,6</b>	<b>638,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,9	2,6	4,2	44,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,8	47,8	0,9	0	2,1	13,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
МОРКОВЬ	10,38	8,3	0,1	0	0,6	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	12,8	12,2	30,1	281,3
МЯСО Б/К	55,56	50	9	7,8	0	105,7
КАРТОФЕЛЬ	240	180	3,5	0,7	28,4	134,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МОРКОВЬ	11,38	9,1	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1		22,0	88,3
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0	12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>17,4</b>	<b>15,9</b>	<b>80,2</b>	<b>533,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,6</b>	<b>68,1</b>	<b>235,7</b>	<b>1 802,5</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,7	10,1	23,8	213,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,3	20	2,4	0,7	11,1	59,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		8,1	32,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40		3,6	9,1	12,9	148,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6,2	0,1	56,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,25	7,5	1,6	2,1	0	26,5
			<b>10,5</b>	<b>19,2</b>	<b>44,8</b>	<b>394,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	180		5,4	0,2	7,2	55,8
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	186,4	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			<b>7,3</b>	<b>2,7</b>	<b>25,8</b>	<b>160,1</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6,7	6,5	14,4	142,8
МЯСО Б/К	27,78	25	4,6	3,9	0	52,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,5	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	140		3,4	3,3	35,6	185,3
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,3	102,3	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
<b>ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ/РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ</b>		<b>70</b>	<b>12,6</b>	<b>17,2</b>	<b>9,9</b>	<b>245,2</b>
МЯСО Б/К	58,4	52,5	9,5	8,1	0	111,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,4	8,4	0,6	0,2	4,2	21,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,4	0,4	0,6	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26	22	0,3	0	1,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,8	1,1	1	0,1	13,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,6	5,6	0,7	0	3,3	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>18,2</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>180</b>			<b>6,1</b>	<b>24,4</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>25,0</b>	<b>28,5</b>	<b>80,2</b>	<b>677,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ</b>		<b>200</b>	<b>12,9</b>	<b>12,5</b>	<b>26,5</b>	<b>274,1</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	113,6	90,9	1,6	0,1	4,2	24,7
КАРТОФЕЛЬ	124,53	93,4	1,8	0,4	14,7	69,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МЯСО Б/К	50,5	45,5	8,2	7,1	0	96,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,2	1	0,2	13,2
МОРКОВЬ	11,38	9,1	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5	0,1	0	0,4	1,7
<b>КАКАО С МОЛОКОМ ВИТОШКА</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>4,0</b>	<b>13,4</b>	<b>106,4</b>
КАКАО-ПОРОШОК ВИТОШКА	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
<b>БАТОН</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,4</b>	<b>78,6</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,4</b>	<b>17,6</b>	<b>63,8</b>	<b>499,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,2</b>	<b>68,0</b>	<b>214,6</b>	<b>1 731,9</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,9	10,1	29,1	236,0
ПШЕНО	24,2	24	2,7	0,7	16,4	82,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	13,9	96,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		2,3	0,9	22,0	105,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
			<b>12,3</b>	<b>14,1</b>	<b>65,0</b>	<b>437,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	180		5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>8,6</b>	<b>5,7</b>	<b>41,1</b>	<b>256,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50		0,7	2,6	4,2	42,5
СВЕКЛА	61,5	49,2	0,7	0	4,2	20,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЩИ С МЯСОМ	200		6,7	7,3	9,6	134,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70,4	56	1	0,1	2,5	15,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МЯСО Б/К	27,78	25	4,6	3,9	0	52,9

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	3,4	5,3	22,5	152,1
КАРТОФЕЛЬ	178,93	134,2	2,6	0,5	21,2	100,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,9	1,3	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ/РЫБА С ОВОЩАМИ		70	13,2	3,7	10,8	130,1
РЫБА МИНТАЙ Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	100	70	10,8	0,6	0	48,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,8	8,8	0,7	0,3	4,4	22,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,2	0	1,1	5,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>26,0</b>	<b>19,2</b>	<b>65,9</b>	<b>544,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	28,7	18,6	31,2	413,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	151,5	150	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.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366		30	0,6	1,0	1,9	18,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>37,2</b>	<b>26,7</b>	<b>57,6</b>	<b>626,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>84,1</b>	<b>65,7</b>	<b>229,6</b>	<b>1 866,4</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	5,8	26,7
МОРКОВЬ	62,5	50	0,7	0,1	3,4	17,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,7	15,4	2,9	201,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,28 шт.	91,77	11,3	10,3	0,6	139,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	48,9	48,9	1,4	1,6	2,2	28,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ ВИТОШКА	200		3,9	4,0	13,4	106,4
КАКАО-ПОРОШОК ВИТОШКА	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,5	6,7	17,0	138,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,5	1	17	86,5
			<b>19,7</b>	<b>26,2</b>	<b>39,1</b>	<b>473,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	180		5,4	0,2	7,2	55,8
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>7,3</b>	<b>0,9</b>	<b>20,1</b>	<b>121,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП РЫБНЫЙ	200		7,9	2,9	15,6	120,8
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32	32	5,7	0	0	22,7
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
ПШЕНО	7,07	7	0,8	0,2	4,8	23,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170		12,3	11,1	18,3	223,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	177,2	141,6	2,4	0,1	6,5	38,4
МЯСО Б/К	49,5	44,6	8,1	6,9	0	94,3
КРУПА РИСОВАЯ	14,3	14,2	1	0,1	10,2	45,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,5	13,8	0,2	0	1,1	5,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
МОРКОВЬ	9,63	7,7	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		30	0,3	0,3	1,7	11,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,8	1,8	0	0,3	0,1	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>22,5</b>	<b>14,6</b>	<b>54,4</b>	<b>440,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	5,0	4,4	32,0	187,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,7	46,7	4,9	0,6	31,9	153,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ОЛАДЬИ ИЗ СЕРДЦА		70	10,4	6,0	5,9	119,5
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	64,4	58,6	9,1	2	0	54,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,6	6,6	0,5	0,2	3,3	16,8
КРУПА МАННАЯ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,1	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>16,9</b>	<b>10,6</b>	<b>54,5</b>	<b>380,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,4</b>	<b>52,3</b>	<b>168,1</b>	<b>1 416,0</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,7	9,7	29,1	230,6
КРУПА МАННАЯ	24	24	2,4	0,2	16,4	76,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		8,1	32,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>9,2</b>	<b>16,4</b>	<b>52,7</b>	<b>394,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
БИОЛАКТ	180		6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>8,0</b>	<b>5,2</b>	<b>22,8</b>	<b>175,3</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК	200		6,9	7,8	14,6	158,6
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МЯСО Б/К	27,78	25	4,6	3,9	0	52,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СВЕКЛА	83,38	66,7	1	0,1	5,7	27,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	140		3,9	4,1	21,1	141,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105	84	1,5	0,1	3,8	22,8

КАРТОФЕЛЬ	99,6	74,7	1,5	0,3	11,8	55,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	0,2	1	0,2	13,0
МОРКОВЬ	7,88	6,3	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	12,0	5,8	4,7	131,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	63,9	59,4	10,3	2,1	0	73,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,9	21,9	0,6	0,7	1	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>24,8</b>	<b>18,0</b>	<b>59,2</b>	<b>516,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		50	1,3	2,5	1,3	33,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50,5	40,5	0,3	0	0,7	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		140	2,9	5,9	22,1	154,1
КАРТОФЕЛЬ	158,67	119	2,3	0,5	18,8	88,9
МОРКОВЬ	17,5	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,6	22,4	0,3	0	1,7	8,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		70	13,7	5,4	13,6	157,4
РЫБА МИНТАЙ Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	100	70	10,8	0,6	0	48,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,8	8,8	0,7	0,3	4,4	22,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,5	0,6	0,8	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11,6	11,6	1,3	0,2	7,9	37,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,2	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОК		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,2</b>	<b>14,2</b>	<b>65,7</b>	<b>471,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,2</b>	<b>53,8</b>	<b>200,4</b>	<b>1 558,2</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200		6,4	9,7	26,4	219,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	13,9	96,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,5	6,7	17,0	138,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,5	1	17	86,5
			<b>12,0</b>	<b>19,5</b>	<b>57,3</b>	<b>455,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	180		5,4	0,2	7,2	55,8
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	186,4	180	5,2	4,5	7,2	95,4
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>7,3</b>	<b>0,9</b>	<b>20,1</b>	<b>121,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200		12,0	8,8	25,3	228,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,13	25	5,6	0,4	11,6	72,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	34,72	25	4,5	4,5	0	57,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	140		5,4	4,2	24,4	156,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44,3	43,9	5,3	1,4	24,3	131,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	97	97	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		13,7	17,0	11,7	254,5

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	85,1	61,3	10,9	11	0	141,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,6	0,9	10,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,2	4,4	0,1	0	0,4	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	0,3	1,2	2,1	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>33,4</b>	<b>31,5</b>	<b>82,3</b>	<b>745,8</b>

### Уплотненный полдник

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		180	9,0	10,7	14,4	190,7
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
МОРКОВЬ	17,5	14	0,2	0	1	4,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	26,7	21,1	0,2	0	0,4	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,1	21,1	0,3	0	1,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	83,33	40	6,8	3,4	0	58,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		20	2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1		22,0	88,3
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0	12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	8,4	5,0	54,5	296,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6	6,9	0,9	44,5	212,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
			<b>21,3</b>	<b>18,1</b>	<b>99,5</b>	<b>646,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,0</b>	<b>70,0</b>	<b>259,2</b>	<b>1 969,0</b>