

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9  
имени Героя Советского Союза И.Д.Ваничкина  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом № 7/1-од  
от «11» января 2021 года  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
г.Новокуйбышевска  
\_\_\_\_\_ Г.Н.Недбало

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**структурного подразделения  
«Детский сад «Родничок»  
ГБОУ ООШ № 9  
г.Новокуйбышевска**

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

# 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>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		180	8,9	9,3	34,2	256,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	17,6	16	3,6	4,6	0	56,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,6	30,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		36	2,4	5,3	14,7	116,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,4</b>	<b>14,6</b>	<b>56,5</b>	<b>403,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,6	0,1	11,1	47,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,6	0,1	11,1	47,3
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>47,3</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,7	50	1	4,5	3,9	59,5
СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		180	11,4	13,6	21,2	253,1
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
КАРТОФЕЛЬ	135	94,5	1,8	0,4	14,9	70,6
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,1	0	0,1	0,9
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	62,5	45	8	8,1	0	103,9
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ		180	21,3	25,9	20,9	402,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,17	75	13,3	13,4	0	173,1
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,87 шт.	35,02	4,3	3,9	0,2	53,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,6	0,2	0	1,2	5,8
МОРКОВЬ	17,4	13,5	0,2	0	0,9	4,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	56,5	56,5	1,6	1,7	2,6	32,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВЫ С ВИТАМИНОМ С		180	0,2	0,1	16,4	68,4
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	10	10	0,2	0,1	5,6	24,8
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>39,9</b>	<b>44,7</b>	<b>101,2</b>	<b>968,4</b>
<b>Полдник</b>						
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,0	5,2	14,6	126,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
ЗЕФИР		30	0,2		16,0	65,2
ЗЕФИР	30	30	0,2	0	16	65,2
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>30,6</b>	<b>191,5</b>
<b>Ужин</b>						
ПУДИНГ ТВОРОЖНО -ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ		200/15	30,4	19,2	28,7	413,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,4	12,2	4,1	229,5
МОРКОВЬ	26,7	20,7	0,3	0	1,4	7,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,2	0,1	9,2	39,1
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	20	19,4	0,2	0,1	1,4	8,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ		25	2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2	0,3	12,3	59,5
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>32,6</b>	<b>19,6</b>	<b>50,2</b>	<b>511,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,3</b>	<b>60,4</b>	<b>249,6</b>	<b>1 822,7</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>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		180	6,6	6,5	23,3	179,8
ПШЕНО	25,5	25,2	2,8	0,7	17,2	86,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,5	31,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	4,9	16,4	130,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		34	2,2	5,3	13,7	111,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	28	28	2,2	0,3	13,7	66,6
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			<b>13,5</b>	<b>16,7</b>	<b>53,4</b>	<b>421,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159,09	140	0,6	0,6	13,7	65,8
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		50	0,7	2,6	4,0	42,7
СВЕКЛА	60,6	47	0,7	0	4	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	9,4	12,6	20,7	236,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,1	0	0,2	1,0
ЧЕСНОК	1,3	1,1	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ С ГРЕЧКОЙ		130/70	17,5	11,8	30,1	312,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,9	42,9	0	0	0	0,0

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	67,74	63	11	2,2	0	77,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48,2	47,7	5,8	1,6	26,4	142,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,6		16,8	71,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12	12	0,6	0	5,9	27,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,2</b>	<b>27,6</b>	<b>110,4</b>	<b>847,4</b>
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,9	0,2	18,2	77,4
ВАФЛИ		26	0,7	0,9	20,1	92,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	26	26	0,7	0,9	20,1	92,0
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>38,3</b>	<b>169,4</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ ЛУКОМ		180	43,9	25,5	7,0	432,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	209,04	185	36,8	11,6	0	251,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,4	0,1	2,8	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ЧАЙ С САХАРОМ		190	0,1		8,1	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>46,7</b>	<b>25,7</b>	<b>32,7</b>	<b>547,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,1</b>	<b>58,7</b>	<b>262,2</b>	<b>1 851,8</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>						
СУП С МАКАРОННЫМИ МОЛОЧНЫЙ		180	6,7	7,6	22,8	188,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	21	21	2,2	0,3	14,4	68,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5,0	5,2	16,7	134,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		33	2,2	4,4	13,7	104,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ПРОСТОЙ	28	28	2,2	0,3	13,7	66,6
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,9</b>	<b>17,2</b>	<b>53,2</b>	<b>426,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		140	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ		50	1,1	4,0	8,6	75,2
МОРКОВЬ	70	54,25	0,7	0,1	3,6	18,4
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8	8	0,4	0	4	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП ПОЛЕВОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	10,1	13,0	23,7	253,8
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ПШЕНО	11,11	11	1,3	0,3	7,5	37,5
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,1	0	0,1	0,9
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	15,1	14,0	12,3	236,2

ГОВЯДИНА Б/К	75,56	68	12,2	10,6	0	143,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,8	9,8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,4	0	2,5	12,1
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>130</b>	<b>3,1</b>	<b>7,8</b>	<b>10,4</b>	<b>126,8</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	168	134,4	2,3	0,1	6,1	36,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7	0,2	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ	16,8	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,1	0,2	0	1,2	5,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
<b>КОМПОТ ИЗ СВ.ЯГОД С ВИТАМИНОМ С</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12,1</b>	<b>50,8</b>
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	20	19,4	0,2	0,1	1,4	8,2
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ</b>		<b>35</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>82,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>35,6</b>	<b>39,5</b>	<b>105,9</b>	<b>927,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>7,6</b>	<b>72,0</b>
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,2	4,5	7,6	97,2
<b>ПРЯНИК</b>		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>22,5</b>	<b>109,8</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40	40	1,8	1,4	22,5	109,8
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>7,2</b>	<b>3,2</b>	<b>30,1</b>	<b>181,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8</b>	<b>30,6</b>	<b>185,6</b>
КАРТОФЕЛЬ	235,71	165	3,2	0,7	26,1	123,3
МОРКОВЬ	51,61	40	0,5	0	2,7	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
<b>БАТОН ПРОСТОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>7,4</b>	<b>5,1</b>	<b>52,9</b>	<b>287,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,2</b>	<b>60,4</b>	<b>263,1</b>	<b>1 878,8</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 "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ		180	7,3	6,9	28,9	207,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	31,8	31,5	3,1	0,4	20	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	144	144	4,1	4,5	6,6	83,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	27,3	24	0,1	0,1	2,3	11,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	4,9	16,2	128,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		36	2,4	5,3	14,7	116,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,4</b>	<b>17,1</b>	<b>59,8</b>	<b>453,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,6	0,1	11,1	47,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,6	0,1	11,1	47,3
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>47,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ		50	1,0	3,6	9,2	72,6
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22,1
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	8	8	0,2	0,1	4,5	19,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	9,1	11,9	19,7	223,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	9	8,9	0,8	0,1	5,8	27,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	36	36	0,6	0	1,1	8,1
МОРКОВЬ	16,2	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,2	13,6	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42	31,5	5,7	4,9	0	66,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2	1,5	0	0	0,2	0,8
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПЕЧЕНЬЮ</b>		<b>180</b>	<b>15,1</b>	<b>7,6</b>	<b>31,1</b>	<b>267,6</b>

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	67,74	63	11	2,2	0	77,6
КАРТОФЕЛЬ	257,14	180	3,5	0,7	28,4	134,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,4	13,8	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
МОРКОВЬ	16,4	12,7	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7	0,2	0	0,7	3,7
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С		180	0,4	0,2	16,3	75,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	12	12	0,4	0,2	5,6	33,1
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,1	211,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>31,6</b>	<b>23,9</b>	<b>115,1</b>	<b>824,3</b>
<b>Полдник</b>						
ВАРЕНЕЦ		180				
ВАРЕНЕЦ	180	180	0	0	0	0,0
МАНДАРИН		130	1,0	0,3	9,8	49,4
МАНДАРИН	175,68	130	1	0,3	9,8	49,4
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>49,4</b>
<b>Ужин</b>						
СУХАРНИК		160	11,4	11,1	26,1	250,5
БАТОН ПРОСТОЙ	35	35	2,7	0,4	16,7	80,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,8	4,5	5,9	67,2
МОРКОВЬ	83,87	65	0,8	0,1	4,4	22,1
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ЧАЙ С САХАРОМ		190	0,1		8,1	32,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>11,5</b>	<b>11,1</b>	<b>34,2</b>	<b>282,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,0</b>	<b>61,3</b>	<b>262,0</b>	<b>1 657,0</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>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160		11,7	16,2	9,4	230,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,0	5,2	14,6	126,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	43		4,5	8,3	13,7	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	28	28	2,2	0,3	13,7	66,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			<b>21,2</b>	<b>29,7</b>	<b>37,7</b>	<b>504,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,1</b>	<b>51,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "МОЗАИКА"	50		0,8	3,3	5,2	53,6
КАРТОФЕЛЬ	29,2	20,4	0,4	0,1	3,2	15,2
МОРКОВЬ	16,7	12,9	0,2	0	0,9	4,4
СВЕКЛА	16,7	12,9	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СУП "ХАРЧО" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		8,6	10,1	20,7	208,8
КРУПА РИСОВАЯ	9,1	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,2	13,6	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	35	31,5	5,7	4,9	0	66,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КАРТОФЕЛЬ	108	75,6	1,5	0,3	11,9	56,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1	0,8	0,1	0	0,2	1,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,1	0	0,1	0,9
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С МЯСОМ	180		18,9	21,1	17,1	336,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,3	142,6	2,5	0,1	6,5	38,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КРУПА МАННАЯ	11,3	11,3	1,2	0,1	7,8	36,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА Б/К	72,22	65	11,7	10,1	0	137,4
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		180	0,2	0,1	15,4	64,9
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	10	10	0,2	0,1	5,6	24,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
ЛИМОН	6,67	4	0	0	0,1	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,5</b>	<b>35,2</b>	<b>97,2</b>	<b>848,4</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		180	5,1	4,4	7,4	94,5
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,1	4,4	7,4	94,5
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,6</b>	<b>6,4</b>	<b>22,3</b>	<b>177,9</b>
<b>Ужин</b>						
УХА РЫБНАЯ		180	11,1	3,8	21,0	163,4
УХА РЫБНАЯ КОПЧЕНАЯ В МАСЛЕ САИГА БЛАНШИРОВАН	45	45	8	0	0	31,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,1	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16	0,2	0	1,3	6,4
КАРТОФЕЛЬ	93,3	65,3	1,3	0,3	10,3	48,8
ПШЕНО	12,12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
ЧАЙ С САХАРОМ		190	0,1		7,6	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>13,1</b>	<b>4,0</b>	<b>41,1</b>	<b>253,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,7</b>	<b>61,1</b>	<b>250,6</b>	<b>1 821,9</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 ПШЕНИЧНАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ		180	6,0	5,2	39,6	230,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	33,3	33	3,7	0,4	21,7	105,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	33,3	33,3	2,3	2,7	17,9	105,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,6	30,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ		45	4,7	7,4	14,7	145,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,8</b>	<b>12,6</b>	<b>61,9</b>	<b>406,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		110	0,6	0,1	11,1	47,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	110	0,6	0,1	11,1	47,3
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>47,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		50	0,9	4,5	8,1	76,8
МОРКОВЬ	70	54,25	0,7	0,1	3,6	18,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,2	0	4,5	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		180	14,9	18,0	34,5	361,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17,8	17,8	1,8	0,2	12	57,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
КАРТОФЕЛЬ	174,6	122,2	2,3	0,5	19,3	91,3
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	62,5	45	8	8,1	0	103,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,1	0	0,2	1,0
ЧЕСНОК	1,3	1,1	0,1	0	0,3	1,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

ГОЛУБЦЫ РАЗБОРНЫЕ С КУРИЦЕЙ		180	19,0	19,4	28,4	366,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	239,6	191,7	3,4	0,2	8,7	52,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,17	75	13,3	13,4	0	173,1
КРУПА РИСОВАЯ	19,2	19	1,3	0,2	13,7	61,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,3	20,4	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МОРКОВЬ	24,7	19,2	0,2	0	1,3	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,1	5,1	0,2	0	1	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		180	0,3	0,1	18,3	76,3
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	12	12	0,3	0,1	6,7	29,8
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>41,1</b>	<b>42,6</b>	<b>128,1</b>	<b>1 065,7</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		180	5,4	1,8	7,6	72,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,2	4,5	7,6	97,2
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>7,6</b>	<b>72,0</b>
<b>Ужин</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		180/20	27,7	18,9	38,5	438,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,4	5,8	15,7	138,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>33,1</b>	<b>24,7</b>	<b>54,2</b>	<b>576,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,9</b>	<b>59,4</b>	<b>262,9</b>	<b>1 964,2</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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	6,6	7,6	31,4	222,2
КРУПА РИСОВАЯ	32	31,7	2,1	0,3	22,8	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	4,9	16,2	128,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ		45	4,7	8,3	14,7	152,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,0</b>	<b>20,8</b>	<b>62,3</b>	<b>503,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	10,1	10,7	25,3	243,6
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,9	152,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	38,89	35	6,3	5,4	0	74,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,1	0	0,1	0,9
ЧЕСНОК	1,2	1	0,1	0	0,3	1,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12	11,88	1,1	0,1	7,7	36,3
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ		180	18,7	15,0	30,9	347,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	67,74	63	11	2,2	0	77,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8

КАРТОФЕЛЬ	240	168	3,3	0,7	26,6	125,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	51,1	51,1	1,5	1,6	2,3	29,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		180	0,2	0,1	12,4	53,0
ЯБЛОКИ	23,5	20,7	0,1	0,1	1,9	9,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,2	188,2	0	0	0	0,0
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	11,8	11,4	0,1	0	0,8	4,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>36,0</b>	<b>30,9</b>	<b>111,3</b>	<b>888,8</b>
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ВАФЛИ		26	0,7	0,9	20,1	92,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	26	26	0,7	0,9	20,1	92,0
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>38,3</b>	<b>169,4</b>
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ ЯЙЦОМ		150	12,2	10,4	51,1	348,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	63	63	6,6	0,8	42,7	204,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	112,5	90	1,6	0,1	4,1	24,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
ВИНЕГРЕТ		100	3,3	4,6	20,0	136,7
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	23	23	0,4	0	0,7	5,1
КАРТОФЕЛЬ	120,3	84,2	1,6	0,3	13,3	62,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,3	23	0,3	0	1,8	9,1
МОРКОВЬ	27,3	21,2	0,3	0	1,5	7,2
СВЕКЛА	27,3	21,2	0,3	0	1,8	8,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,4	16,4	0,1	0	0,3	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,5	8,8	0,3	0	0,6	3,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,1	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>12,3</b>	<b>10,4</b>	<b>59,2</b>	<b>381,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,4</b>	<b>59,8</b>	<b>262,8</b>	<b>1 769,5</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>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	175/25		27,5	21,9	26,4	416,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	155	155	21,8	11	3,7	205,0
КРУПА МАННАЯ	14	14	1,4	0,1	9,6	44,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,2	5,6	16,6	138,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,4	5,3	14,7	116,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>35,1</b>	<b>32,8</b>	<b>57,7</b>	<b>671,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100		0,3		18,2	74,8
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	18,2	74,8
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>0,3</b>		<b>18,2</b>	<b>74,8</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		1,1	3,7	5,3	58,9
КАРТОФЕЛЬ	33,3	23,3	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ	8,3	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,5	8,1	0,3	0	0,5	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,6	2,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,3	8,3	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		10,2	10,1	18,6	208,7
СВЕКЛА	22,5	17,4	0,3	0	1,5	7,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	34,2	27,4	0,5	0	1,3	7,5
КАРТОФЕЛЬ	81	56,7	1,1	0,2	8,9	42,4
МОРКОВЬ	13,5	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ФАСОЛЬ	9	9	1,8	0,2	4,1	26,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,3	0,2	0	0,9	4,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42	31,5	5,7	4,9	0	66,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,9	9,9	0,2	1,9	0,3	19,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,1	0	0,1	0,9
ЧЕСНОК	1	0,8	0,1	0	0,2	1,2
<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>		<b>50/30</b>	<b>13,2</b>	<b>14,3</b>	<b>5,7</b>	<b>205,1</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,1	0,2	0	0,9	4,5
ГОВЯДИНА Б/К	75,56	68	12,2	10,6	0	143,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
МОРКОВЬ	14,3	11,1	0,1	0	0,8	3,8
<b>КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ</b>		<b>120</b>	<b>4,0</b>	<b>4,9</b>	<b>28,9</b>	<b>176,0</b>
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	45	44,55	4	0,5	28,9	136,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,8	138,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С</b>		<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>15,3</b>	<b>71,8</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	12	12	0,4	0,2	5,6	33,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,1	211,1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ</b>		<b>35</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>82,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,9</b>	<b>33,8</b>	<b>112,6</b>	<b>905,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАРЕНЕЦ</b>		<b>180</b>				
ВАРЕНЕЦ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>6,8</b>	<b>21,2</b>	<b>164,4</b>
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80	1,6	0,3	12,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125	100	1,7	0,1	4,6	27,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3	56,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МОРКОВЬ	25,8	20	0,3	0	1,4	6,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА</b>		<b>30</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>82,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,7	0,2	17,6	82,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,3</b>	<b>11,5</b>	<b>76,1</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>14,4</b>	<b>12,7</b>	<b>62,6</b>	<b>425,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,4</b>	<b>61,3</b>	<b>266,0</b>	<b>1 878,8</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>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ		180	7,8	8,8	20,8	194,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	23	22,77	2,8	0,8	12,6	68,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,1	5,2	14,0	124,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	163,8	163,8	4,7	5	7,5	95,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ		45	4,7	8,3	14,7	152,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>17,6</b>	<b>22,3</b>	<b>49,5</b>	<b>471,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		140	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С С/ФРУКТАМИ"РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ"		50	1,0	2,4	10,1	66,5
СВЕКЛА	53,8	41,7	0,6	0	3,6	17,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,2	4,2	0,1	0	2,7	11,4
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,3	0	2,5	11,3
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180	9,5	9,1	21,6	206,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,5	25,2	0,5	0	1,2	6,9
КАРТОФЕЛЬ	94,5	66,2	1,3	0,3	10,5	49,5
ПШЕНО	10,8	10,7	1,2	0,3	7,3	36,6
МОРКОВЬ	16,2	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,2	13,6	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42	31,5	5,7	4,9	0	66,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,9	9,9	0,2	1,9	0,3	19,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,1	0	0,1	0,9

ЧЕСНОК	1	0,8	0,1	0	0,2	1,2
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ		180	19,2	9,1	36,5	319,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	67,74	63	11	2,2	0	77,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯГОД С ВИТАМИНОМ С		170	0,2	0,1	11,9	49,7
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	17	16,49	0,2	0,1	1,2	7,1
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>35,9</b>	<b>21,3</b>	<b>118,9</b>	<b>827,3</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97,2
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97,2</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО- СВЕТЛАНОВСКИ С ОВОЩАМИ		200	35,9	13,5	6,0	290,1
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	192,25	185	28,7	1,1	0	123,9
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,1	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БАТОН ПРОСТОЙ		30	2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2	0,3	12,3	59,5
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>38,0</b>	<b>13,8</b>	<b>26,4</b>	<b>382,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,8</b>	<b>59,9</b>	<b>261,4</b>	<b>1 797,2</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>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190		11,5	16,7	9,3	234,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,1	5,1	0,6	0,1	3,5	16,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		5,2	5,6	16,6	138,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36		2,4	5,3	14,7	116,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК			19,1	27,6	40,6	489,7
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120		0,3		18,2	74,8
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	110	110	0,3	0	18,2	74,8
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,3		18,2	74,8
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,7	4,0	6,2	64,6
МОРКОВЬ	60	46,5	0,6	0	3,1	15,8
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		9,6	12,2	16,7	216,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48	48	0,9	0	1,4	10,7
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,8	177,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	2,1	0,4	22,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	2,1	0,1	0	0,2	1,0
ЧЕСНОК	1,1	0,9	0,1	0	0,3	1,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
АЗУ ПО- ТАТАРСКИ С МЯСОМ	180		15,9	19,2	27,2	346,2
ГОВЯДИНА Б/К	75,56	68	12,2	10,6	0	143,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,8	19,2	0,3	0	1,6	7,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,8	0,6	23,3	109,8
МОРКОВЬ	24,7	19,2	0,2	0	1,3	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,6		15,8	67,3
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12	12	0,6	0	5,9	27,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>32,8</b>	<b>36,0</b>	<b>104,7</b>	<b>879,8</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		200			21,6	86,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	15,4	61,8
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		26	0,7	0,9	20,1	92,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	26	26	0,7	0,9	20,1	92,0
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>41,7</b>	<b>178,5</b>
<b>Ужин</b>						
МАНДАРИН		137	1,1	0,3	10,3	52,1
МАНДАРИН	185,14	137	1,1	0,3	10,3	52,1
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		120	9,5	8,0	56,1	334,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	62	62	6,5	0,8	42	200,9
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,1	32,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ВСЕГО ЗА УЖИН</b>			<b>10,7</b>	<b>8,3</b>	<b>74,5</b>	<b>419,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,6</b>	<b>59,9</b>	<b>279,7</b>	<b>1 769,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>						
Среднее значение за период:			54,3	60,4	260,1	1822