



Утверждаю
Заведующий
Бережная М.В.

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	0.00	0.00	0.00	0.00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.14 шт.	42.75	5.27	4.77	0.29	65.11
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50		50	0.54	0.10	1.86	11.76
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	56.5	49	0.54	0.10	1.86	11.76
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		60	0.00	0.00	0.00	0.00
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1.14	5.34	4.62	71.40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
Бутерброд с маслом (сливочным)		40/30/10	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.05	8.25	0.08	74.80
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181.9	181.9	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.54	0.10	1.86	11.76
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0.00	0.00	0.00	0.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		183	1.31	4.11	8.33	77.63
СВЕКЛА	39.07	29.3	0.43	0.03	2.50	11.94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14.4	0.25	0.01	0.66	3.91
КАРТОФЕЛЬ	18	10.8	0.21	0.04	1.71	8.07
МОРКОВЬ	11.25	8.44	0.11	0.01	0.56	2.86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8.64	6.89	0.10	0.01	0.54	2.74
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.59	2.59	0.12	0.00	0.48	2.56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3.6	3.6	0.00	3.49	0.00	31.39
САХАР ПЕСОК	1.8	1.8	0.00	0.00	1.75	6.96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.44	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3.6	3.6	0.09	0.52	0.13	7.20
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		200/70/130	2.64	1.62	16.49	95.89
ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПОЛУФАБРИКАТ)	49.57	49.57	0.00	0.00	0.00	0.00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8.7	8.7	0.22	1.27	0.29	17.38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2.6	2.6	0.27	0.03	1.77	8.42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26.09	26.09	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.58	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1.67	1.67	0.08	0.00	0.31	1.65
КАРТОФЕЛЬ	105.43	63.26	1.23	0.24	10.00	47.25
МОРКОВЬ	43.48	32.61	0.41	0.03	2.18	11.07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24.35	20	0.27	0.04	1.59	7.95
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8.7	5.6	0.16	0.01	0.35	2.17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)		180	0.14	0.14	20.83	86.06
ЯБЛОКИ	40.86	35.96	0.14	0.14	3.41	16.39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154.8	154.8	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	18	18	0.00	0.00	17.42	69.67
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			4.09	5.87	45.65	259.58
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА		160/5/5	0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА РИСОВАЯ	23.1	23.1	1.57	0.22	16.58	74.61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66	66	1.85	1.60	3.07	34.57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ		180	2.53	2.18	13.87	85.84
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2.53	2.18	4.19	47.14
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0.00	0.00	0.00	0.00
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
			2.53	2.18	13.87	85.84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7.16	8.15	61.38	357.18

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1.71	0.20	10.94	52.46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3.94	3.40	6.52	73.33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	1.6	1.6	0.00	0.00	1.55	6.19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7		0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ЛИМОН	8	4.8	0.04	0.00	0.14	1.58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182.4	182.4	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0.00	0.00	0.00	0.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50		0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	59	58.4	0.64	0.12	2.22	14.02
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7.31	2.68	13.07	106.00
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32	32	5.68	0.00	0.00	22.72
КАРТОФЕЛЬ	93.33	56	1.09	0.21	8.86	41.83
МОРКОВЬ	17.07	12.8	0.16	0.01	0.85	4.35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7.62	6.38	0.09	0.01	0.50	2.54
КРУПА РИСОВАЯ	4	3.96	0.27	0.04	2.84	12.79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0.00	0.00	0.00	0.00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1.44	0	0.00	0.00	0.00	0.00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59.71	59.71	7.29	1.91	33.07	178.39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89.07	89.07	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.31	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.55	4.55	0.02	3.64	0.04	33.01

ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ (2-й вариант), запеченные в сметанном соусе	140/70/70		0.00	0.00	0.00	0.00
ГОВЯДИНА Б/К	46.28	35.7	6.44	5.54	0.00	75.50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73.5	73.5	0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА РИСОВАЯ	5.83	5	0.34	0.05	3.59	16.15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15.17	11	0.15	0.02	0.87	4.37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.67	4.67	0.02	3.73	0.04	33.88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9.92	9.92	1.04	0.13	6.72	32.14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.26	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17.5	17.5	0.45	2.55	0.59	34.97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180		0.27	0.05	33.03	133.43
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0.26	0.05	5.29	22.52
САХАР ПЕСОК	21.6	21.6	0.00	0.00	20.91	83.59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0.01	0.00	6.83	27.32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0.00	0.00	0.00	0.00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			7.58	2.73	46.10	239.43
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120		0.00	0.00	0.00	0.00
Творог жирный 9%	91.2	91.2	0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА РИСОВАЯ	16.8	16.63	1.13	0.16	11.94	53.72
САХАР ПЕСОК	8.4	8.4	0.00	0.00	8.13	32.51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.21 шт.	7.88	0.97	0.88	0.06	12.00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.6	3.6	0.02	2.88	0.03	26.12
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3.6	3.6	0.09	0.52	0.13	7.20
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2.16	2.55	16.65	98.40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.09	2.67	5.12	57.62
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0.47	0.29	0.19	5.61
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7.58	2.73	46.10	239.43

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	180		0.00	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ	72	43.2	0.83	0.16	6.83	32.26
МОРКОВЬ	38.4	28.8	0.36	0.03	1.93	9.78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0.63	0.04	1.64	9.78
КАБАЧКИ	43.2	28.8	0.16	0.09	1.28	6.70
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13.5	9	0.27	0.02	0.57	3.49
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7.2	7.2	0.00	6.97	0.00	62.79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.74	1.74	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	27	27	0.68	3.93	0.92	53.95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1.35	1.35	0.15	0.02	0.91	4.37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1.35	1.35	0.01	1.08	0.01	9.80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29.7	29.7	0.00	0.00	0.00	0.00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0.00	0.00	0.00	0.00
ШИПОВНИК	18	18	0.59	0.24	8.43	49.59
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0.40	0.40	9.80	47.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50		0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53.5	50	0.55	0.10	1.90	12.00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150		0.00	0.00	0.00	0.00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214.95	171.94	3.00	0.16	7.84	46.70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5.25	5.25	0.00	5.08	0.00	45.78
МОРКОВЬ	4	3	0.04	0.00	0.20	1.02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7.14	6	0.08	0.01	0.48	2.39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4.32	4.32	0.20	0.00	0.80	4.28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1.8	1.8	0.18	0.02	1.22	5.83
САХАР ПЕСОК	4.5	4.5	0.00	0.00	4.36	17.42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		0.00	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0.87	0.17	7.12	33.61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0.85	0.10	5.47	26.23
МОРКОВЬ	10.67	8	0.10	0.01	0.53	2.72

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.52	9.52	0.13	0.02	0.76	3.78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.6	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА		70	0.00	0.00	0.00	0.00
ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПОЛУФАБРИКАТ)	52.5	52.5	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13.13	13.13	0.97	0.08	6.39	30.16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15.75	15.75	0.45	0.38	0.74	8.25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0.00	0.00	13.94	55.74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	14.4	14.4	0.00	0.00	13.94	55.74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182.7	182.7	0.00	0.00	0.00	0.00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	13.94	55.74
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)		160/5/5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПШЕНО	30	30	3.35	0.79	20.49	102.43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63	63	1.78	1.53	2.93	33.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180/10	2.65	2.23	11.20	76.00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2.59	2.23	4.29	48.19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
			2.65	2.23	11.20	76.00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3.05	2.63	34.94	178.74

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5		0.00	0.00	0.00	0.00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27.87	27.87	3.33	1.68	16.70	95.16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79.8	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79.8	79.8	2.24	1.94	3.72	41.80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.27	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181.9	181.9	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0.00	0.00	0.00	0.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50		0.57	0.10	1.97	12.47
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52.5	51.96	0.57	0.10	1.97	12.47
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	183/3		1.34	4.15	6.07	69.09
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	35.29	0.62	0.04	1.61	9.58
КАРТОФЕЛЬ	31.5	18.9	0.37	0.08	2.99	14.11
МОРКОВЬ	12.4	9.3	0.12	0.01	0.62	3.16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8.64	7.05	0.10	0.01	0.56	2.80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0.86	0.86	0.04	0.00	0.16	0.85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3.6	3.6	0.00	3.49	0.00	31.39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3.6	3.6	0.09	0.52	0.13	7.20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.58	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		0.00	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ	213.75	128.25	2.49	0.49	20.27	95.79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23.7	23.7	0.67	0.57	1.11	12.42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.25	5.25	0.03	4.20	0.04	38.09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		12.56	4.06	7.54	117.28

РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	107.94	68	10.49	0.59	0.00	47.49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19.05	16	0.21	0.03	1.27	6.36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0.16	0.15	0.28	3.14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.09 шт.	3.38	0.42	0.38	0.02	5.15
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1.28	0.00	5.97	28.98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)		180	0.14	0.14	20.83	86.06
ЯБЛОКИ	40.86	35.96	0.14	0.14	3.41	16.39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	18	18	0.00	0.00	17.42	69.67
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			14.61	8.45	36.41	284.90
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	2.89	1.66	17.04	94.49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19.5	19.5	2.05	0.24	13.22	63.18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1.2	1.2	0.13	0.02	0.81	3.89
САХАР ПЕСОК	2.8	2.8	0.00	0.00	2.71	10.83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0.7	0.7	0.00	0.56	0.01	5.08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.09 шт.	3.38	0.42	0.38	0.02	5.15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5.5	5.5	0.16	0.14	0.25	2.88
Творог жирный 9%	9.3	9.3	0.00	0.00	0.00	0.00
ДРОЖЖИ	0.9	0.9	0.11	0.02	0.02	0.67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00
ВАНИЛИН	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.01 шт.	0.13	0.02	0.01	0.00	0.19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0.3	0.3	0.00	0.29	0.00	2.62
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ		200	2.81	2.43	15.41	95.34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2.81	2.43	4.66	52.38
САХАР ПЕСОК	11.1	11.1	0.00	0.00	10.75	42.96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0.00	0.00	0.00	0.00
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	3.3	3.3	0.00	0.00	0.00	0.00
			5.70	4.09	32.45	189.83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20.31	12.54	68.86	474.73

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	190/5/5		0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	47.5	45.4	5.55	1.46	25.14	135.64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2.13	1.84	3.54	39.81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7		0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ЛИМОН	8	4.8	0.04	0.00	0.14	1.58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182.4	182.4	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0.40	0.40	9.80	47.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50		0.58	0.11	2.01	12.71
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53.5	52.95	0.58	0.11	2.01	12.71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	183/3		0.00	0.00	0.00	0.00
СВЕКЛА	38.4	28.8	0.42	0.03	2.45	11.74
КАРТОФЕЛЬ	22.5	13.5	0.26	0.05	2.13	10.09
ФАСОЛЬ	7.2	7.2	1.46	0.14	3.28	20.82
МОРКОВЬ	12	9	0.12	0.01	0.60	3.06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8.64	7.05	0.10	0.01	0.56	2.80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.59	2.59	0.12	0.00	0.48	2.56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3.6	3.6	0.00	3.49	0.00	31.39
САХАР ПЕСОК	1.08	1.08	0.00	0.00	1.05	4.18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.44	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3.6	3.6	0.09	0.52	0.13	7.20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом сливочным)	140/5		0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47.6	47.6	5.08	0.60	32.55	156.06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.9	4.9	0.02	3.92	0.04	35.55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.36	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00

ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ с рисом (с соусом сметанным)	140/70/70		9.46	5.68	12.69	155.75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	42	39.06	6.78	1.41	0.00	48.12
КРУПА РИСОВАЯ	10.5	10.4	0.71	0.10	7.47	33.59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15.2	12.77	0.17	0.03	1.02	5.08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.17 шт.	6.38	0.79	0.71	0.04	9.72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0.01	0.81	0.01	7.26
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17.5	17.5	0.45	2.55	0.59	34.97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5.25	5.25	0.55	0.07	3.56	17.01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180		0.24	0.10	31.12	130.75
ШИПОВНИК	7.2	7.2	0.23	0.10	3.38	19.84
САХАР ПЕСОК	21.6	21.6	0.00	0.00	20.91	83.59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0.01	0.00	6.83	27.32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196.2	196.2	0.00	0.00	0.00	0.00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			10.28	5.89	45.82	299.21
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120		2.98	6.55	26.72	179.99
Творог жирный 9%	66	66	0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА МАННАЯ	7.2	7.2	0.72	0.07	4.93	22.98
САХАР ПЕСОК	16.8	16.8	0.00	0.00	16.27	65.02
МОРКОВЬ	28.8	21.6	0.27	0.02	1.45	7.33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.14 шт.	5.25	0.65	0.58	0.04	7.99
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21.6	21.6	0.61	0.52	1.01	11.31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4.8	4.8	0.00	4.66	0.00	41.86
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4.8	4.8	0.61	0.00	2.86	13.91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4.8	4.8	0.12	0.70	0.16	9.59
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, 8,5% жирности	30		2.16	2.55	16.65	98.40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2.16	2.55	16.65	98.40
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5.32	4.59	8.80	99.00
			5.14	9.10	43.37	278.39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15.82	15.39	98.99	624.60

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50		50	0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53.5	50	0.55	0.10	1.90	12.00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85/5	8.60	14.92	1.58	175.01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.71 шт.	64.13	7.90	7.15	0.44	97.66
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0.65	0.56	1.07	12.05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.45	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0.05	7.21	0.07	65.30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		60	0.00	0.00	0.00	0.00
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	59.85	1.14	5.33	4.61	71.22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0.00	0.00	0.00	0.00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0.90	0.18	18.18	77.40
			8.60	14.92	1.58	175.01
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0.40	0.40	9.80	47.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50		50	0.55	0.10	1.90	12.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52.3	50	0.55	0.10	1.90	12.00
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		200	2.72	4.71	13.36	106.66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18.7	18.7	1.96	0.23	12.68	60.59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.14 шт.	5.25	0.65	0.58	0.04	7.99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.78	1.78	0.00	0.00	0.00	0.00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8.06	0.11	0.02	0.64	3.20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0.00	0.00	0.00	0.00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59.71	59.71	7.29	1.91	33.07	178.39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89.07	89.07	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.31	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.55	4.55	0.02	3.64	0.04	33.01
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА		70	0.00	0.00	0.00	0.00
ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПОЛУФАБРИКАТ)	52.5	52.5	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12.6	12.6	0.36	0.31	0.58	6.60

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13.1	13.1	0.97	0.08	6.37	30.09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18.4	18.4	0.51	0.45	0.85	9.64
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0.89	0.00	4.18	20.29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.6	2.6	0.01	2.09	0.02	18.87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0.00	0.00	13.94	55.74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	14.4	14.4	0.00	0.00	13.94	55.74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182.7	182.7	0.00	0.00	0.00	0.00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			3.27	4.81	29.20	174.40
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ		120/5	0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА РИСОВАЯ	27.2	27.2	1.84	0.26	19.53	87.86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1.69	1.46	2.79	31.43
САХАР ПЕСОК	6.4	6.4	0.00	0.00	6.20	24.77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.11 шт.	4.13	0.50	0.46	0.03	6.29
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6.4	6.4	0.15	0.03	4.08	17.44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1.6	1.6	0.01	1.28	0.01	11.61
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2.4	2.4	0.31	0.00	1.44	6.95
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1.6	1.6	0.04	0.23	0.06	3.20
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ (яблочное)		30	0.12	0.00	19.80	79.68
ПОВИДЛО	30	30	0.12	0.00	19.80	79.68
КАКАО С МОЛОКОМ		180	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.09	2.67	5.12	57.62
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0.47	0.29	0.19	5.61
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.12	0.00	19.80	79.68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12.39	20.13	60.38	476.09

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200		0.00	0.00	0.00	0.00
МОРКОВЬ	57.87	43.4	0.54	0.04	2.90	14.73
КАРТОФЕЛЬ	51.5	30.9	0.60	0.12	4.89	23.08
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	30.8	20	0.60	0.04	1.26	7.76
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55.6	44	0.77	0.04	2.01	11.95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34	34	0.96	0.82	1.58	17.81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.74	3.74	0.02	3.00	0.03	27.14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.74	3.74	0.39	0.05	2.53	12.12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2.04	2.04	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	0.68	0.68	0.00	0.00	0.66	2.63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182.4	182.4	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0.40	0.40	9.80	47.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50		0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53.5	50	0.55	0.10	1.90	12.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/3		1.30	4.11	8.28	77.44
СВЕКЛА	38.4	28.8	0.42	0.03	2.45	11.74
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	13.68	0.24	0.01	0.62	3.72
КАРТОФЕЛЬ	18	10.8	0.21	0.04	1.71	8.07
МОРКОВЬ	12	9	0.12	0.01	0.60	3.06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8.64	6.89	0.10	0.01	0.54	2.74
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.59	2.59	0.12	0.00	0.48	2.56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3.6	3.6	0.00	3.49	0.00	31.39
САХАР ПЕСОК	1.8	1.8	0.00	0.00	1.75	6.96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.44	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3.6	3.6	0.09	0.52	0.13	7.20
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		0.00	0.00	0.00	0.00

КАРТОФЕЛЬ	167.7	100.62	1.95	0.39	15.91	75.16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.55	4.55	0.02	3.64	0.04	33.01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.1	1.1	0.00	0.00	0.00	0.00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		0.00	0.00	0.00	0.00
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	83.33	52.5	8.10	0.46	0.00	36.67
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12.25	12.25	0.90	0.08	5.97	28.14
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17.5	17.5	0.49	0.43	0.81	9.17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.6	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0.89	0.00	4.18	20.29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.5	3.5	0.02	2.80	0.03	25.39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	180		0.14	0.14	20.83	86.06
ЯБЛОКИ	40.86	35.96	0.14	0.14	3.41	16.39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	18	18	0.00	0.00	17.42	69.67
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			1.44	4.25	29.11	163.50
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (с маслом сливочным)	125/5		0.00	0.00	0.00	0.00
Творог жирный 9%	95.42	95.42	0.00	0.00	0.00	0.00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13.11	13.11	1.38	0.16	8.89	42.48
САХАР ПЕСОК	6.84	6.84	0.00	0.00	6.63	26.47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.13 шт.	4.88	0.60	0.54	0.03	7.43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.19	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2.16	2.55	16.65	98.40
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	180		2.53	2.18	13.87	85.84
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2.53	2.18	4.19	47.14
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0.00	0.00	0.00	0.00
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
			2.53	2.18	13.87	85.84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			4.37	6.83	52.78	296.34

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5		0.00	0.00	0.00	0.00
ПШЕНО	38	38	4.24	1.00	25.95	129.75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79.8	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79.8	79.8	2.24	1.94	3.72	41.80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.29	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7		0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ЛИМОН	8	4.8	0.04	0.00	0.14	1.58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182.4	182.4	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0.40	0.40	9.80	47.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53.5	50	0.55	0.10	1.90	12.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200		0.00	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0.87	0.17	7.12	33.61
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	8	0.72	0.09	5.19	24.44
МОРКОВЬ	10.67	8	0.10	0.01	0.53	2.72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8	0.11	0.02	0.64	3.18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.6	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150		0.00	0.00	0.00	0.00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214.88	171.94	3.00	0.16	7.84	46.70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5.25	5.25	0.00	5.08	0.00	45.78
МОРКОВЬ	4	3	0.04	0.00	0.20	1.02
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4.32	4.32	0.20	0.00	0.80	4.28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7.14	6	0.08	0.01	0.48	2.39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1.8	1.8	0.18	0.02	1.22	5.83

САХАР ПЕСОК	4.5	4.5	0.00	0.00	4.36	17.42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	80		0.00	0.00	0.00	0.00
ГОВЯДИНА Б/К	61.59	61.59	11.12	9.55	0.00	130.24
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1.04	0.09	6.82	32.16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0.53	0.47	0.88	9.95
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1.03	0.00	4.77	23.18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180		0.24	0.01	32.55	131.95
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	10.8	10.8	0.23	0.01	6.18	26.50
САХАР ПЕСОК	21.6	21.6	0.00	0.00	20.91	83.59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7.2	7.2	0.01	0.00	5.46	21.86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194.4	194.4	0.00	0.00	0.00	0.00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.24	0.01	32.55	131.95
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	160/5/5		4.19	5.83	23.77	163.92
КРУПА МАННАЯ	23.1	23.1	2.31	0.22	15.82	73.72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66	66	1.85	1.60	3.07	34.57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5.32	4.59	8.80	99.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)-30	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
			4.19	5.83	23.77	163.92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			4.83	6.24	66.12	342.87

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5		0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	38	38	4.24	0.48	25.03	121.27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79.8	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79.8	79.8	2.24	1.94	3.72	41.80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.29	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180		0.00	0.00	0.00	0.00
ШИПОВНИК	18	18	0.28	0.13	3.91	19.03
САХАР ПЕСОК	10	10	0.00	0.00	9.68	38.70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0.00	0.00	0.00	0.00
ЯБЛОКИ	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50		0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53.5	50	0.55	0.10	1.90	12.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		0.00	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ	138.93	83.36	1.62	0.32	13.18	62.26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20.54	20.54	0.58	0.49	0.96	10.76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.55	4.55	0.02	3.64	0.04	33.01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	183/3		0.00	0.00	0.00	0.00
СВЕКЛА	38.4	28.8	0.42	0.03	2.45	11.74
КАРТОФЕЛЬ	22.5	13.5	0.26	0.05	2.13	10.09
ФАСОЛЬ	7.2	7.2	1.46	0.14	3.28	20.82
МОРКОВЬ	15	11.25	0.15	0.01	0.76	3.82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8.6	7.05	0.10	0.01	0.56	2.80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.59	2.59	0.12	0.00	0.48	2.56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3.6	3.6	0.00	3.49	0.00	31.39
САХАР ПЕСОК	1.08	1.08	0.00	0.00	1.05	4.18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.44	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3.6	3.6	0.09	0.52	0.13	7.20

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140/70/70		11.74	7.96	6.35	144.74
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	113	71.19	10.98	0.62	0.00	49.72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0.00	0.00	0.00	0.00
МОРКОВЬ	33.33	25	0.32	0.03	1.68	8.49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21.43	18	0.24	0.04	1.44	7.16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4.32	4.32	0.20	0.00	0.80	4.28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7.5	7.5	0.00	7.27	0.00	65.41
САХАР ПЕСОК	2.5	2.5	0.00	0.00	2.43	9.68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0.00	0.00	13.94	55.74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	14.4	14.4	0.00	0.00	13.94	55.74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0.00	0.00	0.00	0.00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			11.74	7.96	20.29	200.48
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1.28	0.16	8.21	39.34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2.96	2.55	4.89	55.00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	1.2	1.2	0.00	0.00	1.16	4.65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1.5	1.5	0.01	1.20	0.01	10.88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180/10		0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.3	0.3	0.06	0.00	0.13	0.72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	12	12	0.00	0.00	11.62	46.44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.09	2.67	5.12	57.62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.00	0.00	0.00	0.00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11.74	7.96	20.29	200.48

МЕНЮ**Сад 10 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	200		0.00	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ	90.25	54.15	1.05	0.21	8.57	40.45
МОРКОВЬ	53.07	39.8	0.50	0.04	2.67	13.51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28.57	17.98	0.24	0.04	1.43	7.15
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	36	0.63	0.04	1.64	9.78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0.04	6.40	0.06	58.04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2.48	2.48	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0.38	2.18	0.51	29.97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4.5	4.5	0.48	0.06	3.06	14.58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180		0.09	0.09	19.60	80.16
ЯБЛОКИ	50.4	23	0.09	0.09	2.18	10.49
САХАР ПЕСОК	18	18	0.00	0.00	17.42	69.67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0.00	0.00	0.00	0.00
ЛИМОН	14.4	0	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.09	0.09	19.60	80.16
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50		0.00	0.00	0.00	0.00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53.5	50	0.55	0.10	1.90	12.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4.41	4.28	13.56	110.57
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0.58	0.12	4.74	22.41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16.2	16.1	3.59	0.25	7.51	46.70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8	0.11	0.02	0.64	3.18
МОРКОВЬ	13.33	10	0.13	0.01	0.67	3.40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.6	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150		0.00	0.00	0.00	0.00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	36.38	36.38	4.05	0.46	23.96	116.10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116.4	116.4	0.00	0.00	0.00	0.00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.25	5.25	0.03	4.20	0.04	38.09
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140/70/70		19.98	20.06	4.86	279.82
ГОВЯДИНА Б/К	117.8	106	19.13	16.45	0.00	224.15
МОРКОВЬ	17.47	13.1	0.16	0.01	0.87	4.45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16.4	13.8	0.18	0.03	1.10	5.49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.4	4.4	0.02	3.52	0.04	31.92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.5	3.5	0.37	0.05	2.38	11.34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.5	2.5	0.12	0.00	0.47	2.47

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.4	1.4	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1.99	0.26	12.72	61.19
КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	180		0.24	0.10	31.12	130.75
ШИПОВНИК	7.2	7.2	0.23	0.10	3.38	19.84
САХАР ПЕСОК	21.6	21.6	0.00	0.00	20.91	83.59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0.01	0.00	6.83	27.32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196.2	196.2	0.00	0.00	0.00	0.00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
			24.63	24.44	49.54	521.14
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120		0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	28.8	28.8	3.07	0.36	19.69	94.42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64	64	0.00	0.00	0.00	0.00
Творог жирный 9%	40.8	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.11 шт.	4.13	0.50	0.46	0.03	6.29
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1.6	1.6	0.00	1.55	0.00	13.95
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2.4	2.4	0.06	0.35	0.08	4.79
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1.6	1.6	0.20	0.00	0.95	4.64
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30		0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2.16	2.55	16.65	98.40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0.00	0.00	0.00	0.00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0.90	0.18	18.18	77.40
			0.00	0.00	0.00	0.00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24.72	24.53	69.14	601.30