

Заведующий
Жорина Л.В.

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		6,0	4,0	31,4	185,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		7,6	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,6	4,2	9,5	82,5
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			7,7	8,2	48,5	298,1
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180		2,7	5,2	17,5	129,8
СВЕКЛА	90	69,75	1	0,1	5,9	28,4
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ	13,5	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,8	1,5	0,1	0	0,4	2,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	0,1	7,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0,9	0,7	0	0	0	0,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,9	0,7	0	0	0,1	0,3
УКРОП	0,9	0,7	0	0	0	0,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,6	5,4	23,5	156,6
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		15,0	16,8	7,2	239,0
ГОВЯДИНА Б/К	90	75,96	13,7	11,8	0	160,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,1	4,1	0,2	0	0,8	4,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			27,7	28,0	98,2	756,9
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175		4,9	4,3	8,1	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	175	175	4,9	4,3	8,1	91,7
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75		7,7	6,2	54,8	304,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	9,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
			12,6	10,5	62,9	396,4
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,0	12,1	4,6	168,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	50		0,7	0,1	3,7	18,8
МОРКОВЬ	71,4	55,4	0,7	0,1	3,7	18,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,0	2,4	12,8	85,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БАНАН	110		1,7	0,6	23,1	105,6
БАНАН	157,14	110	1,7	0,6	23,1	105,6
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			17,0	15,4	54,0	425,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,5	62,2	273,5	1 919,9

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,5	7,7	26,6	201,0
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,7	3,1	12,5	93,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40		3,8	7,1	9,5	117,8
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			14,0	17,9	48,6	412,2
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200		8,5	8,5	10,8	154,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	1	0,8	0	0	0	0,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,8	0	0	0,1	0,4
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120		6,4	4,8	41,0	233,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,4	0,8	41	196,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0

ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80		15,0	8,4	4,3	175,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	86,02	80	13,9	2,9	0	98,6
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,3	38,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		0,1	0,1	11,7	49,8
КЛЮКВА	27	26,6	0,1	0,1	1	7,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			36,0	22,4	106,6	797,8
Полдник						
РЯЖЕНКА	150		4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
АПЕЛЬСИН	80		0,7	0,2	6,5	34,4
АПЕЛЬСИН	114,29	80	0,7	0,2	6,5	34,4
			6,6	6,0	27,7	198,8
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		1,0	0,1	5,8	27,6
СВЕКЛА	87,5	67,8	1	0,1	5,8	27,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	180		24,7	15,3	3,5	249,4
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	135,44	120	18,5	1,1	0	83,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			27,5	15,6	28,3	363,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,6	62,0	221,1	1 814,8

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 3

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		6,4	9,4	22,0	199,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,6	2,9	13,7	95,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40		3,8	7,1	9,5	117,8
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			13,8	19,4	45,2	413,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,7	3,4	17,7	112,0
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,0
ПШЕНО	8,1	8	0,9	0,2	5,4	27,4
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	160		3,7	9,2	19,0	174,4
КАРТОФЕЛЬ	106,7	74,7	1,5	0,3	11,8	55,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120,7	96,56	1,6	0,1	4,4	26,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
МЯСО ОТВАРНОЕ	60		10,9	9,3	0,4	128,7
ГОВЯДИНА Б/К	71,09	60	10,9	9,3	0	126,9
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0	0	0,2	1,0
СОК	180		0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			24,6	22,7	96,6	689,2
Полдник						
КЕФИР	150		4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
ЗЕФИР	30		0,2		23,9	97,8
ЗЕФИР	30	30	0,2	0	23,9	97,8
ГРУША	70		0,3	0,2	7,2	32,9
ГРУША	77,8	70	0,3	0,2	7,2	32,9
			4,9	4,0	37,1	210,2
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С РИСОВОЙ КРУПОЙ)	150		21,6	17,1	30,3	364,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	70		0,9	1,7	4,9	39,3
МОРКОВЬ	91	72,8	0,9	0,1	4,9	24,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС СМЕТАННЫЙ	50		1,4	3,0	6,1	65,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			25,7	22,0	60,3	555,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,4	68,5	249,0	1 915,8

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180		7,0	10,6	27,8	234,4
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,7	3,1	12,5	93,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40		3,8	7,1	9,5	117,8
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			19,6	25,4	50,1	508,6
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		3,2	3,2	15,8	106,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,4	80,32	1,4	0,1	3,7	21,8
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		4,9	5,7	21,9	158,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		1,0	0,1	5,8	27,6
СВЕКЛА	87,5	67,8	1	0,1	5,8	27,6
БЕФСТРОГАНОВ	70		11,9	13,7	5,8	197,2
ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
МОРКОВЬ	10	7,7	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			27,4	23,3	100,3	724,5
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			5,8	4,2	28,0	174,6
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,1	4,3	21,1	136,2
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	80		17,3	10,0	8,0	191,2
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	120	80,4	16	5	0	109,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			22,2	14,5	48,1	413,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,5	67,5	236,6	1 864,1

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		6,4	9,0	30,3	227,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,8	1	0,1	10,7	47,8
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,6	2,9	13,7	95,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	20/5		1,7	0,2	17,1	76,0
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,3	28,4
			16,8	16,7	61,4	461,9
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200		6,6	9,6	17,2	182,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4	4	0	52,0
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170		3,8	10,7	12,2	161,7

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		17,2	17,4	0,2	225,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	130	97,5	17,2	17,4	0	225,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	180				16,7	66,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			34,0	38,3	87,6	833,3
Полдник						
РЯЖЕНКА	150		4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ВАФЛИ	50		1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
МАНДАРИН	50		0,5	0,1	4,5	22,8
МАНДАРИН	81,08	60	0,5	0,1	4,5	22,8
			6,0	5,2	41,7	245,4
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (С МАННОЙ КРУПОЙ)	150		20,4	16,8	27,8	346,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	50		0,9	3,0	3,4	53,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
БАНАН	40		0,6	0,2	8,4	38,4
БАНАН	57,2	40	0,6	0,2	8,4	38,4
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			23,7	20,2	58,6	524,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,0	80,5	259,4	2 107,6

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		10,2	12,8	4,2	173,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4	8	7,2	0,5	98,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (ОТВАРНОЙ)	50		1,6	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		7,6	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,6	4,2	9,5	82,5
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			13,5	17,1	24,5	305,4
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5		2,5	4,8	16,7	122,8
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,0	4,4	3,8	57,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	50	1	4,4	3,8	57,7

КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100		2,7	2,9	28,4	150,4
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,1	73,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ	60		12,8	13,4	9,9	209,6
ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
БАТОН ПРОСТОЙ	5	5	0,4	0,1	2,4	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30		0,6	3,5	3,4	48,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		0,1	0,1	8,9	39,0
КЛЮКВА	30	29,6	0,1	0,1	1,1	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			25,7	29,7	109,9	812,9
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70		6,6	5,4	43,9	250,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	5,8	0,7	37,9	181,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
			11,6	9,8	52,2	344,6
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5		5,8	6,4	22,3	170,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,7	3,1	12,5	93,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
АПЕЛЬСИН	70		0,6	0,1	5,7	30,1
АПЕЛЬСИН	100	70	0,6	0,1	5,7	30,1
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			11,7	9,8	50,3	341,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,0	66,5	247,0	1 847,5

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/4		7,8	8,5	31,8	236,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,6	2,9	13,7	95,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40		3,8	7,1	9,5	117,8
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			20,3	23,1	55,3	513,0
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200		14,7	11,7	27,0	272,2
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	30	29,9	6,7	0,5	14	86,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46,67	35	6,3	5,4	0	74,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		15,6	16,8	33,2	346,7
ГОВЯДИНА Б/К	71,09	60	10,9	9,3	0	126,9
КАРТОФЕЛЬ	247,5	173,3	3,4	0,7	27,4	129,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
			36,3	29,1	107,7	838,6
Полдник						
КЕФИР	150		4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,8	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			5,3	4,0	14,1	122,5
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170		3,4	4,2	10,1	94,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80		23,6	12,5	4,4	222,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	120	106,2	21,1	6,7	0	144,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,5
БАТОН ПРОСТОЙ	5	5	0,4	0,1	2,4	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,9	1,4	1,3	0,1	16,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,5	0,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			28,8	16,9	33,5	402,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			91,2	73,2	220,7	1 919,6

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200		7,3	10,3	25,8	224,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,7	3,1	12,5	93,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40		3,8	7,1	9,5	117,8
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			14,8	20,5	47,8	435,7
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ЩИ	200		3,2	8,5	15,8	153,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ИКРА ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ	70		1,1		5,9	29,0
МОРКОВЬ	50	38,75	0,5	0	2,6	13,2
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	130		15,6	16,1	19,1	283,6

ГОВЯДИНА Б/К	90	75,96	13,7	11,8	0	160,6
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,7	0,3	17,9	80,8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	200				18,5	74,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			26,3	25,2	100,6	737,2
Полдник						
РЯЖЕНКА	180		5,8	5,0	8,4	108,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8,4	108,0
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
			9,6	9,9	45,6	316,5
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150		22,5	18,1	33,2	388,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	50		1,4	3,0	6,1	65,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
АПЕЛЬСИН	50		0,5	0,1	4,1	21,5
АПЕЛЬСИН	71,4	50	0,5	0,1	4,1	21,5
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			26,2	21,4	62,4	562,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,4	77,1	266,5	2 094,5

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		6,8	7,2	29,1	207,0
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,6	64,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150,3	150,3	4,3	3,7	7	78,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,6	2,9	13,7	95,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40		3,8	7,1	9,5	117,8
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			14,2	17,2	52,3	420,7
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		2,6	6,9	19,5	151,2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	40		7,8	6,7	0,7	94,0
ГОВЯДИНА Б/К	47,39	40	7,2	6,2	0	84,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0

СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		1,0	0,1	5,8	27,6
СВЕКЛА	87,5	67,8	1	0,1	5,8	27,6
ПЛОВ	120		12,2	17,3	31,5	331,7
ГОВЯДИНА Б/К	60	50,7	9,1	7,9	0	107,2
КРУПА РИСОВАЯ	41,01	40,6	2,7	0,4	29,1	131,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			30,0	31,6	107,5	836,0
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВАФЛИ	50		1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
МАНДАРИН	50		0,5	0,1	4,5	22,8
МАНДАРИН	81,08	60	0,5	0,1	4,5	22,8
			5,9	5,1	42,4	243,0
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,2	6,4	28,0	184,8
КАРТОФЕЛЬ	240	168	3,3	0,7	26,6	125,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННО	60		10,5	5,3		89,9
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	130	62,01	10,5	5,3	0	89,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			16,5	11,9	47,0	360,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,1	65,9	259,3	1 903,4

МЕНЮ

Сад 12 часов Зимне-весенний

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200		5,9	6,3	26,6	187,6
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,7	3,1	12,5	93,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,6	4,2	9,5	82,5
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			11,2	13,6	48,6	363,5
II Завтрак						
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200		7,5	8,2	17,3	173,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4	4	0	52,0
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
УКРОП	0	0	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		6,2	5,7	39,7	233,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58	58	6,2	0,8	39,7	190,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0

СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90		17,4	17,4	0,6	228,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	130	97,5	17,2	17,4	0	225,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
СОК	180		0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			38,4	32,1	117,1	908,9
Полдник						
КЕФИР	150		4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70		6,2	7,6	39,4	249,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,9	44,9	4,7	0,6	30,5	145,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ЯБЛОКО	50		0,2	0,2	4,9	23,5
ЯБЛОКИ	56,8	50	0,2	0,2	4,9	23,5
			10,8	11,6	50,3	352,5
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	150		20,0	15,3	32,6	350,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,3	15	0,3	0,1	9,6	40,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		1,0	3,0	4,1	56,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	80		1,0	0,9	5,3	34,5
МОРКОВЬ	103,23	80	1	0,1	5,3	27,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/9/6		0,2		9,2	38,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
			23,8	19,4	61,0	527,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,6	77,0	287,3	2 199,3