

Утверждаю

заведующий



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	5,10	4,60	0,30	63,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40/10	2,34	8,44	15,13	145,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
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	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			10,87	18,57	44,78	390,00
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		183/5	1,42	4,13	9,23	81,95
СВЕКЛА	39,87	29,9	0,44	0,03	2,55	12,18
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,1	14,5	0,25	0,01	0,66	3,94
КАРТОФЕЛЬ	26	15,6	0,30	0,06	2,46	11,65
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,12	0,01	0,62	3,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
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	147,5	147,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	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	12,25	9,49	21,13	223,71
филе цыпленка бройлера	49,6	49,6	9,00	7,75	0,00	105,85
КАРТОФЕЛЬ	151,33	90,8	1,77	0,35	14,36	67,82

МОРКОВЬ	47,87	35,9	0,46	0,04	2,41	12,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,3	20,5	0,28	0,04	1,63	8,16
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,7	5,7	0,17	0,01	0,36	2,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	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	26,1	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,14	0,14	20,83	86,06
ЯБЛОКИ	40,86	35,96	0,14	0,14	3,41	16,39
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,09	14,21	78,96	523,96
Полдник						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		160/5/5	3,43	5,83	24,36	164,08
КРУПА РИСОВАЯ	23,1	22,87	1,55	0,22	16,41	73,88
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		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	13,57	85,61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,49	8,20	52,98	320,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,85	41,38	186,52	1 281,70



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		5,66	5,20	19,03	146,49
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
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
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	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,10	0,00	9,95	41,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
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	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,05	5,39	44,03	258,54
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,39	2,70	13,81	109,47
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32	32	5,68	0,00	0,00	22,72
КАРТОФЕЛЬ	100,5	60,3	1,17	0,23	9,54	45,04
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,16	0,01	0,88	4,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,09	0,01	0,50	2,54
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,27	0,04	2,87	12,92
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
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	70		8,56	10,69	5,03	150,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,5	73,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	46,28	44,34	8,00	6,88	0,00	93,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5,83	5,77	0,39	0,06	4,14	18,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,74	10,7	0,15	0,02	0,85	4,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,67	4,67	0,02	3,73	0,04	33,88

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ		130	2,70	8,99	13,55	155,57
КАРТОФЕЛЬ	74,67	44,8	0,87	0,17	7,08	33,47
МОРКОВЬ	28,67	21,5	0,27	0,02	1,44	7,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,96	13,41	0,18	0,03	1,07	5,34
КАБАЧКИ	31,2	23,4	0,14	0,07	1,05	5,45
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,5	26	0,46	0,03	1,18	7,06
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,75	6,34	0,19	0,01	0,40	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,97	0,97	0,00	0,78	0,01	7,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,26	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,97	0,97	0,10	0,01	0,66	3,14
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,49	2,84	0,66	38,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
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
			23,20	22,88	93,19	681,24
Полдник						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		160	5,17	6,81	24,87	181,24
КРУПА МАННАЯ	24,5	24,5	2,44	0,24	16,78	78,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,70	2,33	4,47	50,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	3,58	14,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			11,02	9,96	54,91	354,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,67	38,63	201,93	1 341,00

**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						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190		6,19	6,40	32,57	213,14
ПШЕНО	36,4	36,04	4,02	0,95	24,61	123,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,4	76,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,4	76,4	2,15	1,85	3,56	40,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	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
			9,07	6,83	65,73	372,48
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,32	2,32	16,87	97,92
КАРТОФЕЛЬ	107,67	64,6	1,25	0,25	10,21	48,25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,85	0,10	5,47	26,23
МОРКОВЬ	11,07	8,3	0,11	0,01	0,55	2,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70		10,95	8,67	7,13	150,47
филе цыпленка бройлера	52,5	52,5	9,53	8,20	0,00	112,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,13	13,13	0,97	0,08	6,39	30,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,45	0,39	0,74	8,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,12	3,99	32,67	178,53
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60,4	59,8	7,30	1,91	33,13	178,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,7	99,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		30	0,65	1,63	2,84	32,16
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,25	14,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
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
			21,32	17,06	101,22	647,06
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	7,74	4,11	31,20	193,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,2	35,2	3,69	0,45	23,86	114,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,64	0,58	0,04	7,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,3	10,3	0,29	0,25	0,48	5,39
творог	15,9	15,9	2,77	1,39	0,47	26,06
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,05	0,05	0,00	0,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,63	2,23	11,15	75,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
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
			10,37	6,34	42,35	268,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,16	30,63	219,10	1 335,43

Утверждаю

заведующий



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	190/5/5		5,62	7,64	25,38	193,13
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28	28	3,34	1,69	16,78	95,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,25	1,94	3,72	41,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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	30		2,29	0,19	15,05	71,05
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	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			7,91	7,83	50,11	302,88
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183		1,47	4,37	6,83	75,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,9	35,9	0,63	0,04	1,64	9,75
КАРТОФЕЛЬ	38,67	23,2	0,45	0,09	3,67	17,32
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,12	0,01	0,62	3,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0,04	0,00	0,16	0,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,5	143,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		12,52	4,03	7,54	116,85
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.)	1/13 шт.	3,1	0,38	0,35	0,02	4,72
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,26	21,42	146,30

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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		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
			21,60	14,25	84,39	556,81
Полдник						
ПРЯНИКИ		100	5,90	4,70	75,00	366,00
ПРЯНИКИ	100	100	5,90	4,70	75,00	366,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			6,80	4,88	93,18	443,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,71	27,36	237,48	1 350,09

Утверждаю

заведующий

**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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190/5/5		7,58	7,23	33,20	228,15
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45,5	45	5,50	1,45	24,93	134,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72,7	72,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72,7	72,7	2,05	1,77	3,39	38,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,10	0,00	9,95	41,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
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	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,97	7,42	58,20	340,20
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/5		2,75	4,49	11,83	101,84
СВЕКЛА	39,87	29,9	0,44	0,03	2,55	12,18
КАРТОФЕЛЬ	32,5	19,5	0,38	0,08	3,08	14,57
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,12	0,01	0,62	3,16
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,46	0,14	3,28	20,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,5	147,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70		9,73	11,17	24,49	252,75
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	37,6	35	6,08	1,26	0,00	43,12
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,8	2,03	0,29	21,39	96,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,17	0,03	1,04	5,21

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,03	4,88	0,05	44,26
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17,6	17,6	0,45	2,56	0,60	35,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		130	2,25	5,86	12,32	116,03
КАРТОФЕЛЬ	69,33	41,6	0,81	0,16	6,58	31,07
МОРКОВЬ	27,73	20,8	0,26	0,02	1,40	7,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,1	10,4	0,15	0,02	0,82	4,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,9	26	0,46	0,03	1,18	7,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,24	1,43	0,33	19,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,30	0,04	1,97	9,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,5	32,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,24	0,10	31,12	130,75
ШИПОВНИК СУХОЙ	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
			19,25	22,07	107,53	733,61
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		120	21,72	15,82	20,56	317,67
творог	112,56	112,56	19,65	9,83	3,28	184,52
КРУПА МАННАЯ	7,2	7,2	0,72	0,07	4,93	22,98
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
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	2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,32	4,59	8,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,32	4,59	8,80	99,00
			29,14	22,88	45,51	512,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,76	52,77	221,04	1 632,93

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,57	1,13	2,36	25,41
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,25	14,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
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
			22,14	20,94	99,54	678,28
Полдник						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		160	3,43	5,83	24,36	164,08
КРУПА РИСОВАЯ	23,1	22,87	1,55	0,22	16,41	73,88
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		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	14,99	101,93
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
			9,28	8,98	54,40	337,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,97	50,36	206,73	1 463,23

Утверждаю

заведующий

**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						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	190		5,62	7,64	25,38	193,13
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28	28	3,34	1,69	16,78	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,25	1,94	3,72	41,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
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	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			7,91	7,83	50,11	302,88
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/5		1,42	4,13	9,23	81,95
СВЕКЛА	39,87	29,9	0,44	0,03	2,55	12,18
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,1	14,5	0,25	0,01	0,66	3,94
КАРТОФЕЛЬ	26	15,6	0,30	0,06	2,46	11,65
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,12	0,01	0,62	3,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
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	144,6	144,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		10,41	3,77	11,00	119,78
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	83,33	52,5	8,10	0,46	0,00	36,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,3	12,3	0,91	0,08	5,98	28,26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,49	0,43	0,81	9,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39

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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,74	4,18	22,18	137,58
КАРТОФЕЛЬ	233,33	140	2,72	0,54	22,14	104,57
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		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
			18,99	12,67	91,01	557,61
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		60	4,50	5,88	44,64	250,20
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60	4,50	5,88	44,64	250,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,83	2,18	15,43	93,29
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,33	8,06	60,07	343,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,63	28,96	210,99	1 250,98

**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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	190/5/5		6,19	6,40	32,54	213,01
ПШЕНО	36,4	36	4,02	0,95	24,58	122,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,4	76,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,4	76,4	2,15	1,85	3,56	40,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,10	0,00	9,95	41,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
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	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,58	6,59	57,54	325,06
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	200		2,19	2,31	16,59	96,13
КАРТОФЕЛЬ	107,67	64,6	1,25	0,25	10,21	48,25
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	8	0,72	0,09	5,19	24,44
МОРКОВЬ	11,07	8,3	0,11	0,01	0,55	2,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80		13,27	13,73	12,51	226,33
ГОВЯДИНА Б/К	61,59	59	10,64	9,16	0,00	124,76
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,50	5,27	14,90	123,45
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,88	171,9	3,00	0,16	7,84	46,69

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,25	5,25	0,00	5,08	0,00	45,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,32	4,32	0,20	0,00	0,80	4,28
МОРКОВЬ	4,13	3,1	0,04	0,00	0,20	1,06
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
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
			23,48	21,77	104,32	710,10
Полдник						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,34	4,60	8,83	99,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,6	189,6	5,34	4,60	8,83	99,31
			11,82	10,62	47,65	334,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,28	39,38	219,31	1 416,44



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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190/5/5		6,19	5,91	31,67	204,98
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	36,4	36	4,02	0,46	23,71	114,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,4	76,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,4	76,4	2,15	1,85	3,56	40,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180		0,25	0,18	21,89	92,73
ЯБЛОКИ	50,4	44,35	0,17	0,17	4,22	20,21
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	8,64	0,08	0,01	0,25	2,85
			8,73	6,28	68,61	368,76
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/5		2,71	4,28	11,79	99,05
СВЕКЛА	39,87	29,9	0,44	0,03	2,55	12,18
КАРТОФЕЛЬ	32,5	19,5	0,38	0,08	3,08	14,57
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,12	0,01	0,62	3,16
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,46	0,14	3,28	20,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,5	147,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140/70/70		11,75	7,96	6,40	145,02
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	113	71,19	10,98	0,62	0,00	49,72
МОРКОВЬ	34,44	25,83	0,33	0,03	1,73	8,77
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,91	4,56	19,91	132,79
КАРТОФЕЛЬ	199,5	119,7	2,32	0,47	18,92	89,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,57	0,49	0,95	10,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	13,16	52,63
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0,00	0,00	13,16	52,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,65	17,25	79,03	561,73
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	4,25	3,91	14,27	109,87
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,14	2,68	13,35	90,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
			9,68	6,78	42,67	271,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,46	30,71	200,11	1 249,24

**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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190/5/5		7,59	7,23	33,22	228,30
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45,5	45,05	5,51	1,45	24,95	134,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72,7	72,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72,7	72,7	2,05	1,77	3,39	38,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,53	0,23	18,30	77,25
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,41	7,65	66,57	376,60
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,66	4,32	15,66	120,45
КАРТОФЕЛЬ	71,83	43,1	0,83	0,16	6,82	32,19
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	13,73	10,3	0,13	0,01	0,69	3,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	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
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140/70		21,21	21,12	4,78	293,98
ГОВЯДИНА Б/К	117,8	112,9	20,37	17,52	0,00	238,74
МОРКОВЬ	18,13	13,6	0,17	0,01	0,91	4,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,6	12,3	0,16	0,02	0,98	4,89
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140		5,10	4,52	32,59	191,61
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	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		180	0,10	0,00	25,58	102,65
ПОВИДЛО	21,6	21,6	0,09	0,00	13,83	55,65
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0,01	0,00	4,78	19,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			35,35	30,41	106,38	840,93
Полдник						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		50	7,77	4,78	31,09	198,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,1	37,1	3,89	0,47	25,15	120,19
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,48	2,48	0,01	1,99	0,02	17,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,70	0,63	0,04	8,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,34	0,29	0,56	6,29
творог	15,9	15,9	2,77	1,39	0,47	26,06
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			8,64	4,95	48,72	273,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,80	43,41	231,47	1 538,45