

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,50	4,80	31,30	191,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,44	0,64	34,88	167,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		0,73	3,11	4,35	49,00
КАБАЧКИ	90,24	67,68	0,40	0,19	3,02	15,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,6	6,6	0,23	0,00	0,76	4,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
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
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,31	13,03	73,40	458,39
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		0,00	0,00	11,62	46,44
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	11,62	46,44
Обед						
БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		7,72	12,31	9,61	180,71
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,87	0,05	2,28	13,58
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	44	31,68	5,60	5,66	0,00	73,14
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	10	10	0,23	2,43	0,31	24,25
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
ОЛАДЫ	75		5,60	9,09	30,40	225,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,1	40,1	4,20	0,50	27,19	129,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,24	0,22	0,01	3,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,1	40,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,15	0,02	0,03	0,90

САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,75	3,75	0,00	3,64	0,00	32,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,69	4,69	0,02	3,75	0,04	34,03
ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			17,16	21,98	78,32	578,68
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ	40		2,93	9,91	20,42	182,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,70	0,82	5,38	31,82
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,90	2,50	24,80	134,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
			5,83	12,41	45,22	316,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,30	47,42	208,56	1 400,37

МЕНЮ
Сад 12 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	155		3,94	4,93	23,94	155,78
ПШЕНО	35,35	35	3,91	0,92	23,90	119,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,30	0,10	15,20	62,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			7,99	6,48	64,84	348,78
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,29	0,17	27,96	115,80
ЯБЛОКИ	15	15	0,06	0,06	1,47	7,05
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИПОВНИК	15	15	0,23	0,11	3,26	15,86
			0,29	0,17	27,96	115,80
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250		4,04	7,47	22,29	172,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,94	0,23	12,54	59,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	10	10	0,23	2,43	0,31	24,25
БИТОЧКИ ИЗ КУР	55		8,47	9,67	1,89	128,51
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	52,78	38	6,71	6,78	0,00	87,73
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,32	0,27	0,52	5,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,10	5,40	20,30	141,00
КАРТОФЕЛЬ	213,33	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			19,45	23,12	82,79	614,59
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ "РУЛЕТ С МАКОМ"	100		6,60	12,40	55,80	360,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,72	0,81	43,50	207,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,36	0,04	2,29	10,95
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0,00	0,00	3,09	12,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,07	11,88	0,12	107,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,21	0,03	0,04	1,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		2,90	2,50	24,80	134,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
			9,50	14,90	80,60	494,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,23	44,67	256,19	1 573,17

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	155		6,40	6,40	31,00	207,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	38	38	4,24	0,48	25,03	121,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2,03	1,75	3,36	37,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,30	0,10	15,20	62,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			10,45	7,95	71,90	400,00
II Завтрак						
КИСЕЛЬ	200		0,10	0,10	27,90	113,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,10	0,10	27,90	113,00
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		7,93	10,46	20,44	207,95
КАРТОФЕЛЬ	188,33	113	2,19	0,44	17,87	84,40
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	28,8	5,08	5,14	0,00	66,48
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	10	10	0,23	2,43	0,31	24,25
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70		9,69	6,67	19,92	177,79
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,73	4,37	1,46	81,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,08	0,06	14,39	55,87

ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			21,46	17,71	78,67	557,92
Полдник						
ВАФЛИ	30		0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,10	5,30	10,10	113,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	5,91	5,09	9,78	110,00
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			8,44	6,79	54,29	315,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,45	32,55	232,76	1 386,12

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250		6,18	4,98	30,10	190,73
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,52	3,04	5,82	65,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	1,05	0,15	11,10	49,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,60	0,19	10,26	49,18
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,30	0,10	15,20	62,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			10,23	6,53	71,00	383,73
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	31,70	131,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,60	0,10	31,70	131,00
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		9,04	3,37	16,53	132,86
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	6,95	0,00	0,00	27,78
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70	1,36	0,27	11,07	52,28
МОРКОВЬ	21,33	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,34	0,05	3,59	16,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0,02	3,00	0,03	27,21
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,19	1,75	0,06	0,01	0,13	0,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210		40,59	44,19	35,48	701,59
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	290,28	209	36,90	37,31	0,00	482,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
МОРКОВЬ	17,33	13	0,16	0,01	0,87	4,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7	7	0,24	0,00	0,81	4,48

КРУПА РИСОВАЯ	46,46	46	3,12	0,45	33,02	148,58
ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			53,47	48,14	90,32	1 006,63
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ "ПИРОГ С КОНФИТЮРОМ"	100		6,49	3,56	61,49	300,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54,6	54,6	5,72	0,69	37,02	176,89
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0,00	0,00	3,19	12,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,19	0,03	0,03	1,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ДЖЕМ	30	30	0,17	0,03	21,21	82,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,05	0,05	0,00	0,61
ЧАЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	180		1,16	1,36	1,87	24,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ СТЕРИЛИЗ. 7,8% ЖИРНОСТИ	18	18	1,12	1,36	1,79	24,09
			7,65	4,92	63,36	325,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,95	59,69	256,38	1 846,56

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	155		4,32	5,18	24,27	159,92
КРУПА МАННАЯ	33	33	3,30	0,32	22,60	105,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	0,85	1,63	18,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
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	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,69	8,13	56,60	326,75
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,29	0,17	27,96	115,80
ЯБЛОКИ	15	15	0,06	0,06	1,47	7,05
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИПОВНИК	15	15	0,23	0,11	3,26	15,86
			0,29	0,17	27,96	115,80
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		4,29	6,78	8,53	112,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,87	0,05	2,28	13,58
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,54	2,57	0,00	33,24
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40		1,12	2,40	3,13	38,45
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	53,14	37,2	1,12	0,07	2,35	14,43
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0,00	0,00	0,78	3,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		5,60	12,20	0,20	133,00
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,34	11,59	0,19	126,59

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155		3,76	4,46	23,98	151,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,73	0,45	23,94	114,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			18,61	26,42	74,15	607,55
Полдник						
БУТЕРБРОД С ВАРЕННОЙ СГУЩЕНКОЙ	40		2,49	6,09	24,10	159,09
ДЖЕМ	20,2	20	0,12	0,02	14,58	56,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,10	0,43	7,48	38,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ СТЕРИЛИЗ. 7,8% ЖИРНОСТИ	20	20	1,24	1,51	2,00	26,77
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			2,69	6,19	39,10	219,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,28	40,91	197,81	1 269,19

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 7

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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,10	8,40	7,50	110,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			6,40	13,10	22,80	233,00
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ	250/25		16,49	18,14	20,47	311,04
ПШЕНО	25	25	2,79	0,66	17,07	85,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	44,44	40	7,44	6,40	0,00	87,20
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	44	31,68	5,60	5,66	0,00	73,14
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	10	10	0,23	2,43	0,31	24,25
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,23	0,05	1,90	8,96
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25		0,20	0,03	0,43	3,25
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
РЫБА ЖАРЕНАЯ	50		11,80	10,60	2,20	151,00
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	71	60	11,93	3,78	0,00	81,48
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,67	5,92	38,49	221,95
КРУПА РИСОВАЯ	54,09	53,55	3,64	0,52	38,44	172,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,75	6,75	0,03	5,40	0,05	48,98
ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			36,00	35,27	99,90	859,42
Полдник						
ГРЕНКИ	20		1,78	3,96	12,05	91,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24,1	24,1	1,76	0,68	12,02	61,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0,02	3,28	0,03	29,75
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
			5,34	6,92	27,04	192,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,24	55,39	159,64	1 328,35

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	130		5,70	4,70	33,30	198,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	50	50	5,58	0,63	32,93	159,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	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	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			9,65	6,25	74,00	389,00
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	31,70	131,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,60	0,10	31,70	131,00
Обед						
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		7,71	12,44	13,93	198,96
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,12	0,02	0,25	1,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	44	31,68	5,60	5,66	0,00	73,14
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	10	10	0,23	2,43	0,31	24,25
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120		28,43	29,89	2,97	399,58
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	218,06	157	27,71	28,02	0,00	362,45
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155		4,68	5,22	21,09	149,81
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38,38	38	4,65	1,21	21,05	113,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00

СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			44,66	48,13	76,30	920,53
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ "ПЛЮШКА"	100		9,23	17,29	48,60	386,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47,5	47,5	4,98	0,60	32,20	153,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	5	5	0,02	3,98	0,05	36,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	4	4	0,49	0,08	0,08	3,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯДРО ГРЕЦКОГО ОРЕХА	20	20	3,03	11,91	0,00	119,31
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
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
			12,06	19,47	64,03	479,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,97	73,95	246,03	1 920,37

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	155		3,68	5,54	26,06	169,06
КРУПА РИСОВАЯ	33,33	33	2,24	0,32	23,69	106,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			7,63	7,09	66,76	360,06
II Завтрак						
КИСЕЛЬ	200		0,10	0,10	27,90	113,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,10	0,10	27,90	113,00
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		15,75	17,99	14,99	287,31
ГОВЯДИНА Б/К	44,72	40,25	7,49	6,44	0,00	87,75
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,45	0,03	1,18	7,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,20	0,02	1,09	5,52
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,14	0,00	0,43	2,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25	0,08	0,01	0,16	1,07
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	44	31,68	5,60	5,66	0,00	73,14
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75		13,30	6,80	12,10	166,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	71	70	12,22	6,11	2,04	114,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,50	0,05	3,42	15,96

САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,39	0,00	1,79	8,69
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
ХЛЕБ		55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			32,89	25,37	65,40	625,49
Полдник						
ПРЯНИКИ		100	5,05	1,52	56,97	261,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34,55	34,55	3,62	0,44	23,43	111,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	1,11	1,11	0,01	0,00	0,86	3,53
САХАР ПЕСОК	31,79	31,79	0,00	0,00	30,78	123,03
НАТРИЙ ДВУУГЛЕКИСЛЫЙ	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,10	5,30	10,10	113,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			11,15	6,82	67,07	374,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,77	39,38	227,13	1 472,90

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	155		3,94	4,93	23,94	155,78
ПШЕНО	35,35	35	3,91	0,92	23,90	119,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			7,89	6,48	64,64	346,78
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		9,72	11,25	25,83	243,64
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	10	0,93	0,11	6,69	31,50
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,21	0,32	5,48	29,58
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	44	31,68	5,60	5,66	0,00	73,14
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	10	10	0,23	2,43	0,31	24,25
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80		10,91	4,44	7,94	115,24
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	83,33	60	9,31	0,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,02	0,40	6,98	35,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ХЛЕБ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155		3,76	4,46	23,98	151,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,73	0,45	23,94	114,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			28,23	20,73	96,06	682,09
Полдник						
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ "ПИРОГ С КОНФИТЮРОМ"	50		3,99	4,15	28,54	167,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,78	32,78	3,43	0,42	22,22	106,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
САХАР ПЕСОК	5,75	5,75	0,00	0,00	5,57	22,25
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	4,28	4,28	0,01	3,40	0,04	30,85
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,48	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,68	0,68	0,09	0,01	0,01	0,50
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			4,19	4,25	43,54	227,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,81	31,56	214,14	1 299,22