



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                           | 30        |          | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                               |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                            | 205       |          | 7,20              | 8,30    | 35,00       | 262,40                              |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ                                   | 40        | 40       | 4,46              | 0,50    | 26,35       | 127,65                              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 66,7      | 66,7     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 101,3     | 101,3    | 2,85              | 2,45    | 4,71        | 53,06                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 4         | 4        | 0,00              | 0,00    | 3,87        | 15,48                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                | 180/6/7   |          | 0,12              | 0,00    | 8,52        | 36,00                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49                                |
| ЛИМОН                                                        | 7,67      | 7        | 0,06              | 0,01    | 0,20        | 2,31                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 177,7     | 177,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                              |           |          | 10,56             | 12,40   | 50,52       | 360,40                              |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                | 150       |          | 0,60              | 0,60    | 14,80       | 66,30                               |
| ЯБЛОКИ                                                       | 170,4     | 150      | 0,60              | 0,60    | 14,70       | 70,50                               |
|                                                              |           |          | 0,60              | 0,60    | 14,80       | 66,30                               |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                              | 50        |          | 0,38              | 0,00    | 0,88        | 6,50                                |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                              | 50        | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85        | 6,50                                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10 |          | 4,10              | 4,58    | 7,57        | 87,85                               |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 44,31     | 28,8     | 0,56              | 0,12    | 4,55        | 21,51                               |
| МОРКОВЬ                                                      | 7,6       | 5,7      | 0,07              | 0,01    | 0,38        | 1,94                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 6,8       | 5,7      | 0,08              | 0,01    | 0,46        | 2,27                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 1,46    | 0,00        | 13,09                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 108,6     | 108,6    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 3,1       | 3,1      | 0,32              | 0,04    | 2,10        | 10,04                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕОСОЛЕННОЕ                           | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,32    | 0,00        | 2,90                                |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,03 шт.  | 1,208    | 0,15              | 0,14    | 0,01        | 1,84                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 4,7       | 4,7      | 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                                                 | 21,23     | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83                               |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                            | 1         | 0,9      | 0,03              | 0,00    | 0,07        | 0,43                                |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                | 80        |          | 6,10              | 6,40    | 3,30        | 125,00                              |



|                                                              |          |        |              |              |               |                 |
|--------------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                             | 71,7     | 69     | 10,71        | 0,40         | 0,00          | 46,18           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 20,5     | 20,5   | 0,57         | 0,49         | 0,95          | 10,74           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3,5      | 3,5    | 0,02         | 2,80         | 0,03          | 25,39           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 3,5      | 3,5    | 0,37         | 0,05         | 2,38          | 11,34           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 4,1      | 4,1    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2      | 0,2    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,25 шт. | 10,063 | 1,24         | 1,13         | 0,07          | 15,33           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3        | 3      | 0,00         | 2,91         | 0,00          | 26,16           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5        | 5      | 0,03         | 4,01         | 0,04          | 36,28           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                                 |          | 150    | 2,96         | 4,89         | 19,45         | 134,25          |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 160      | 104    | 2,02         | 0,41         | 16,44         | 77,68           |
| МОРКОВЬ                                                      | 42,67    | 32     | 0,41         | 0,03         | 2,14          | 10,86           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 18       | 18     | 0,50         | 0,44         | 0,83          | 9,43            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5        | 5      | 0,03         | 4,01         | 0,04          | 36,28           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3      | 0,3    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                             |          | 180    | 0,12         | 0,12         | 23,60         | 96,84           |
| ЯБЛОКИ                                                       | 25,6     | 22,6   | 0,09         | 0,09         | 2,14          | 10,30           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 187,2    | 187,2  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6        | 6      | 0,00         | 0,00         | 5,81          | 23,22           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 25     | 1,70         | 0,20         | 10,60         | 51,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25       | 25     | 1,66         | 0,22         | 10,60         | 50,99           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |          | 20     | 1,50         | 0,60         | 10,30         | 52,40           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20       | 20     | 1,50         | 0,58         | 10,28         | 52,40           |
|                                                              |          |        | <b>16,86</b> | <b>16,79</b> | <b>75,70</b>  | <b>553,84</b>   |
| <b>Полдник</b>                                               |          |        |              |              |               |                 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                |          | 200    | 20,00        | 18,50        | 33,50         | 204,00          |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                          | 105,2    | 102,5  | 18,10        | 18,29        | 0,00          | 236,63          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 7,5      | 7,5    | 0,00         | 7,27         | 0,00          | 65,41           |
| МОРКОВЬ                                                      | 21,65    | 16,24  | 0,20         | 0,02         | 1,09          | 5,51            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 10,5     | 8,71   | 0,12         | 0,02         | 0,69          | 3,46            |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                | 44,24    | 43,76  | 2,97         | 0,43         | 31,41         | 141,35          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 1,06     | 1,06   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 25     | 1,70         | 0,20         | 10,60         | 51,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25       | 25     | 1,66         | 0,22         | 10,60         | 50,99           |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                   |          | 180    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                   | 20,3     | 20,3   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 162      | 162    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                          |          | 50     | 4,47         | 2,53         | 17,25         | 109,89          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 19,5     | 19,5   | 2,05         | 0,24         | 13,22         | 63,18           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,1      | 1,1    | 0,12         | 0,01         | 0,75          | 3,56            |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 2,8      | 2,8    | 0,00         | 0,00         | 2,71          | 10,83           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 0,7      | 0,7    | 0,00         | 0,56         | 0,01          | 5,08            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,1 шт.  | 4,025  | 0,49         | 0,45         | 0,03          | 6,13            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 5,7      | 5,7    | 0,16         | 0,14         | 0,26          | 2,99            |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                                         | 8,9      | 8,9    | 1,55         | 0,78         | 0,26          | 14,59           |
| ДРОЖОКИ                                                      | 0,4      | 0,4    | 0,05         | 0,01         | 0,01          | 0,30            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2      | 0,2    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ВАНИЛИН                                                      | 0,03     | 0,03   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,01 шт. | 0,403  | 0,05         | 0,05         | 0,00          | 0,61            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 0,3      | 0,3    | 0,00         | 0,29         | 0,00          | 2,62            |
|                                                              |          |        | <b>26,17</b> | <b>21,23</b> | <b>61,35</b>  | <b>364,89</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                        |          |        | <b>54,19</b> | <b>51,02</b> | <b>202,37</b> | <b>1 345,43</b> |





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

| Наименование блюда                                                  | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                     | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                             |           |          |                   |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                   | 30        |          | 3,39              | 6,90    | 10,00       | 69,00                         |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                                      | 11        | 10       | 2,32              | 2,95    | 0,00        | 36,40                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ           | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                         |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 205       |          | 5,07              | 8,10    | 27,90       | 205,00                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                       | 29,7      | 29,7     | 2,02              | 0,29    | 21,32       | 95,93                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                       | 68,4      | 68,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                                        | 102       | 102      | 2,87              | 2,47    | 4,75        | 53,43                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                                   | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                                         | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                       | 180       |          | 3,20              | 2,80    | 13,60       | 77,00                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                                 | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72                          |
| САХАР ПЕСОК                                                         | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                        | 92        | 92       | 2,59              | 2,23    | 4,29        | 48,19                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                       | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                                                     |           |          | 11,66             | 17,80   | 51,50       | 351,00                        |
| II Завтрак                                                          |           |          |                   |         |             |                               |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                      | 180       |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                         |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                      | 180       | 180      | 0,54              | 0,00    | 29,70       | 122,40                        |
|                                                                     |           |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                         |
| Обед                                                                |           |          |                   |         |             |                               |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                      | 50        |          | 0,50              | 0,13    | 1,90        | 12,00                         |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                                    | 50,52     | 50       | 0,55              | 0,10    | 1,90        | 12,00                         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1  |          | 4,20              | 4,66    | 12,22       | 107,78                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                                           | 108,15    | 70,3     | 1,37              | 0,27    | 11,12       | 52,51                         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                                        | 7         | 7        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОРКОВЬ                                                             | 9,33      | 7        | 0,09              | 0,01    | 0,47        | 2,38                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                        | 8,4       | 7        | 0,10              | 0,01    | 0,55        | 2,78                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                   | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 1,75    | 0,00        | 15,69                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                       | 122,9     | 122,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                                   | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                                 | 15        | 14,7     | 2,60              | 2,62    | 0,00        | 33,94                         |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                                   | 1,1       | 1        | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,48                          |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                         | 200       |          | 19,30             | 21,00   | 22,00       | 355,00                        |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                                                      | 136,3     | 126,5    | 21,96             | 4,54    | 0,00        | 155,84                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                       | 25,8      | 25,5     | 1,74              | 0,25    | 18,30       | 82,37                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                        | 60,3      | 50,5     | 0,69              | 0,10    | 4,02        | 20,09                         |

|                                                              |          |        |              |              |               |                 |
|--------------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3        | 3      | 0,02         | 2,41         | 0,02          | 21,77           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,26 шт. | 10,465 | 1,29         | 1,16         | 0,07          | 15,94           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,06 шт. | 2,415  | 0,30         | 0,27         | 0,02          | 3,68            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,8      | 0,8    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                  |          | 180    | 0,60         | 0,24         | 22,00         | 93,00           |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                                               | 18       | 18     | 0,59         | 0,24         | 8,43          | 49,59           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 9        | 9      | 0,00         | 0,00         | 8,71          | 34,83           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 180      | 180    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 15     | 1,00         | 0,12         | 6,40          | 31,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 15       | 15     | 0,99         | 0,13         | 6,36          | 30,59           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |          | 20     | 1,50         | 0,60         | 10,30         | 52,40           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20       | 20     | 1,50         | 0,58         | 10,28         | 52,40           |
|                                                              |          |        | <b>27,10</b> | <b>26,75</b> | <b>74,82</b>  | <b>651,18</b>   |
| <b>Полдник</b>                                               |          |        |              |              |               |                 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                   |          | 70     | 8,30         | 0,46         | 0,30          | 144,40          |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                             | 66,6     | 64,1   | 9,95         | 0,37         | 0,00          | 42,90           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 21       | 21     | 0,59         | 0,51         | 0,98          | 11,00           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 16,7     | 14     | 0,19         | 0,03         | 1,12          | 5,57            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 4,6      | 4,6    | 0,02         | 3,69         | 0,04          | 33,38           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,4      | 0,4    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                            |          | 130    | 2,73         | 4,44         | 18,52         | 125,31          |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 170,77   | 111    | 2,15         | 0,43         | 17,55         | 82,91           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 20,8     | 20     | 0,56         | 0,49         | 0,93          | 10,48           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 4,4      | 4,4    | 0,02         | 3,52         | 0,04          | 31,92           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5      | 0,5    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                       |          | 180    | 0,12         | 0,12         | 21,72         | 88,20           |
| ЯБЛОКИ                                                       | 40       | 36     | 0,14         | 0,14         | 3,42          | 16,41           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 150      | 150    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6        | 6      | 0,00         | 0,00         | 5,81          | 23,22           |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                             | 0,2      | 0,2    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 15     | 1,00         | 0,12         | 6,40          | 31,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 15       | 15     | 0,99         | 0,13         | 6,36          | 30,59           |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                             |          | 50     | 4,82         | 1,59         | 28,06         | 145,68          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 38,5     | 38,5   | 4,04         | 0,49         | 26,10         | 124,73          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,5      | 1,5    | 0,16         | 0,02         | 1,02          | 4,86            |
| ДРОЖОЖИ                                                      | 0,5      | 0,5    | 0,06         | 0,01         | 0,01          | 0,38            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 20       | 20     | 0,56         | 0,49         | 0,93          | 10,48           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5      | 0,5    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 0,6      | 0,6    | 0,00         | 0,58         | 0,00          | 5,23            |
|                                                              |          |        | <b>16,97</b> | <b>6,73</b>  | <b>75,00</b>  | <b>534,59</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                        |          |        | <b>56,69</b> | <b>51,52</b> | <b>219,12</b> | <b>1 614,77</b> |





## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда                                                  | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                     | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                             |           |          |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                  | 30        |          | 1,40              | 2,10    | 15,80       | 68,00                               |
| ДЖЕМ                                                                | 11        | 11       | 0,07              | 0,01    | 8,02        | 31,24                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 3         | 3        | 0,02              | 2,48    | 0,02        | 22,44                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 16        | 16       | 1,20              | 0,46    | 8,22        | 41,92                               |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО                     | 50        |          | 1,50              | 2,70    | 3,00        | 40,50                               |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ                                            | 73        | 47,5     | 2,31              | 0,10    | 3,82        | 25,35                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                   | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81                               |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                                   | 0,5       | 0,5      | 0,02              | 0,00    | 0,04        | 0,24                                |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                   | 150       |          | 15,40             | 21,00   | 2,90        | 149,00                              |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                                  | 2,86 шт.  | 115,115  | 14,18             | 12,84   | 0,79        | 175,31                              |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                                        | 42,9      | 42,9     | 1,20              | 1,04    | 2,00        | 22,47                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                                   | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                   | 7,1       | 7,1      | 0,00              | 6,88    | 0,00        | 61,92                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                          | 180       |          | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                    | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96                                |
| САХАР ПЕСОК                                                         | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| 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                                |
|                                                                     |           |          | 21,10             | 28,20   | 34,40       | 341,50                              |
| II Завтрак                                                          |           |          |                   |         |             |                                     |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                        | 150       |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                               |
| ГРУША                                                               | 166,7     | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50                               |
|                                                                     |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                               |
| Обед                                                                |           |          |                   |         |             |                                     |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                       | 50        |          | 0,40              | 0,00    | 1,30        | 7,00                                |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                                                    | 53,63     | 50       | 0,40              | 0,05    | 1,25        | 7,00                                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 200/5/1   |          | 1,40              | 4,06    | 6,16        | 69,60                               |
| КАРТОФЕЛЬ                                                           | 30        | 19,5     | 0,38              | 0,08    | 3,08        | 14,57                               |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                                | 40,7      | 32,5     | 0,57              | 0,03    | 1,48        | 8,83                                |
| МОРКОВЬ                                                             | 10,93     | 8,2      | 0,11              | 0,01    | 0,55        | 2,78                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                        | 7,8       | 6,5      | 0,09              | 0,01    | 0,51        | 2,59                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                                      | 1,6       | 1,6      | 0,08              | 0,00    | 0,29        | 1,58                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                   | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 3,20    | 0,00        | 28,78                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                       | 130,4     | 130,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                                   | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                                | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                                |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                                   | 1,1       | 1        | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,48                                |

|                                                              |          |        |              |              |               |                 |
|--------------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                      |          | 70/70  | 9,10         | 11,30        | 14,90         | 196,80          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 154      | 113    | 20,39        | 17,54        | 0,00          | 238,95          |
| МОРКОВЬ                                                      | 31,07    | 23,3   | 0,29         | 0,02         | 1,56          | 7,92            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 14       | 11,7   | 0,16         | 0,02         | 0,93          | 4,66            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 4,7      | 4,7    | 0,02         | 3,76         | 0,04          | 34,11           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 3,5      | 3,5    | 0,37         | 0,05         | 2,38          | 11,34           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 46,7     | 46,7   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,4      | 0,4    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                   |          | 130    | 7,20         | 5,90         | 33,00         | 240,00          |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                                       | 60       | 60     | 7,33         | 1,92         | 33,23         | 179,26          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 90       | 90     | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3      | 0,3    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3        | 3      | 0,02         | 2,41         | 0,02          | 21,77           |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                               |          | 180/15 | 0,12         | 0,00         | 8,20          | 33,60           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,2      | 0,2    | 0,04         | 0,00         | 0,08          | 0,49            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 178,6    | 178,6  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ВАРЕНЬЕ                                                      | 15       | 15     | 0,06         | 0,05         | 10,80         | 41,90           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 15     | 1,00         | 0,12         | 6,40          | 31,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 15       | 15     | 0,99         | 0,13         | 6,36          | 30,59           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |          | 15     | 1,10         | 0,50         | 7,70          | 39,30           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15       | 15     | 1,13         | 0,44         | 7,71          | 39,30           |
|                                                              |          |        | <b>20,32</b> | <b>21,88</b> | <b>77,66</b>  | <b>617,30</b>   |
| <b>Полдник</b>                                               |          |        |              |              |               |                 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                              |          | 200    | 15,91        | 13,94        | 14,32         | 250,19          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 133,3    | 106,7  | 1,86         | 0,11         | 4,86          | 28,98           |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 79       | 66,7   | 12,04        | 10,35        | 0,00          | 141,05          |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                | 9        | 8,9    | 0,60         | 0,09         | 6,39          | 28,75           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 17,4     | 14,7   | 0,20         | 0,03         | 1,17          | 5,85            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2,2      | 2,2    | 0,01         | 1,77         | 0,02          | 15,97           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,15 шт. | 6,038  | 0,75         | 0,67         | 0,04          | 9,20            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 6,2      | 6,2    | 0,16         | 0,90         | 0,21          | 12,39           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,8      | 1,8    | 0,18         | 0,02         | 1,22          | 5,83            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 18,4     | 18,4   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 2,2      | 2,2    | 0,11         | 0,00         | 0,41          | 2,17            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 1,3      | 1,3    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                             |          | 180    | 0,12         | 0,01         | 16,90         | 64,80           |
| ЛИМОН                                                        | 14,4     | 14,4   | 0,13         | 0,01         | 0,42          | 4,75            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 192,6    | 192,6  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6        | 6      | 0,00         | 0,00         | 5,81          | 23,22           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 25     | 1,70         | 0,20         | 10,60         | 51,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25       | 25     | 1,66         | 0,22         | 10,60         | 50,99           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |          | 15     | 1,10         | 0,50         | 7,70          | 39,30           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15       | 15     | 1,13         | 0,44         | 7,71          | 39,30           |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                           |          | 125    | 3,50         | 3,13         | 5,63          | 70,63           |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ                                         | 125      | 125    | 3,50         | 3,13         | 5,64          | 70,64           |
|                                                              |          |        | <b>22,33</b> | <b>17,78</b> | <b>55,15</b>  | <b>475,92</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                        |          |        | <b>64,35</b> | <b>68,36</b> | <b>182,71</b> | <b>1 505,22</b> |





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                           | 30        |          | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                               |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                     | 205       |          | 6,00              | 8,00    | 27,00       | 203,00                              |
| КРУПА МАННАЯ                                                 | 29,7      | 29,7     | 2,97              | 0,29    | 20,34       | 94,78                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 64,4      | 64,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                                 | 98        | 98       | 2,75              | 2,38    | 4,56        | 51,33                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                               |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 180       |          | 3,80              | 3,20    | 15,60       | 107,00                              |
| КАКАО-ПОРОШОК                                                | 2,4       | 2,4      | 0,56              | 0,35    | 0,23        | 6,73                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                                 | 110,4     | 110,4    | 3,10              | 2,68    | 5,14        | 57,83                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 78        | 78       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                              |           |          | 13,04             | 15,30   | 49,60       | 372,00                              |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                 | 180       |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                 | 180       | 180      | 0,90              | 0,18    | 18,18       | 82,80                               |
|                                                              |           |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                               |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                           | 50        |          | 0,82              | 7,43    | 6,08        | 94,51                               |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 56,92     | 37       | 0,72              | 0,15    | 5,85        | 27,64                               |
| ЛУК ЗЕЛЕНый                                                  | 9,5       | 7,5      | 0,10              | 0,01    | 0,23        | 1,46                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 7,5       | 7,5      | 0,00              | 7,27    | 0,00        | 65,41                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ        | 200/10/5  |          | 4,26              | 6,42    | 8,18        | 110,23                              |
| СВЕКЛА                                                       | 33,33     | 25       | 0,37              | 0,03    | 2,13        | 10,19                               |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 15,6      | 12,5     | 0,22              | 0,01    | 0,57        | 3,40                                |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 19,23     | 12,5     | 0,24              | 0,05    | 1,98        | 9,34                                |
| МОРКОВЬ                                                      | 10,4      | 7,8      | 0,10              | 0,01    | 0,52        | 2,65                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 7,4       | 6,2      | 0,09              | 0,01    | 0,49        | 2,46                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 4,7       | 4,7      | 0,22              | 0,00    | 0,86        | 4,65                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3,2       | 3,2      | 0,00              | 3,10    | 0,00        | 27,91                               |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 124,9     | 124,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 25,6      | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83                               |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                                |

|                                                              |         |       |       |       |        |          |
|--------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|----------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5     | 0,5   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                     |         | 80    | 10,10 | 5,30  | 20,10  | 165,00   |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                             | 56,5    | 54,4  | 8,44  | 0,32  | 0,00   | 36,41    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 8,5     | 8,5   | 0,62  | 0,24  | 4,24   | 21,60    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 12,8    | 12,8  | 0,36  | 0,31  | 0,59   | 6,70     |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 1/8 шт. | 5,031 | 0,62  | 0,56  | 0,04   | 7,66     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3,2     | 3,2   | 0,02  | 2,56  | 0,03   | 23,22    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3     | 0,3   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 12,1    | 12,1  | 0,34  | 0,29  | 0,56   | 6,33     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2,1     | 2,1   | 0,01  | 1,68  | 0,02   | 15,24    |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 2,1     | 2,1   | 0,22  | 0,03  | 1,43   | 6,80     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 2,5     | 2,5   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,1     | 0,1   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                      |         | 150   | 2,43  | 2,01  | 10,13  | 74,95    |
| МОРКОВЬ                                                      | 73,73   | 55,3  | 0,70  | 0,06  | 3,71   | 18,78    |
| РЕПА                                                         | 30,81   | 22,8  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ                                   | 18,5    | 12    | 0,58  | 0,02  | 0,97   | 6,40     |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 30      | 24    | 0,42  | 0,02  | 1,10   | 6,52     |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,3     | 1,3   | 0,00  | 0,00  | 1,26   | 5,03     |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 3,9     | 3,9   | 0,41  | 0,05  | 2,65   | 12,64    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 37,4    | 37,4  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 12,8    | 12,8  | 0,32  | 1,86  | 0,44   | 25,58    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,6     | 0,6   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                |         | 180/6 | 0,00  | 0,00  | 8,40   | 34,00    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,2     | 0,2   | 0,04  | 0,00  | 0,08   | 0,49     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 194,4   | 194,4 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6       | 6     | 0,00  | 0,00  | 5,81   | 23,22    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |         | 25    | 1,70  | 0,20  | 10,60  | 51,00    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25      | 25    | 1,66  | 0,22  | 10,60  | 50,99    |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |         | 25    | 1,88  | 0,75  | 12,90  | 66,00    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25      | 25    | 1,88  | 0,73  | 12,85  | 65,50    |
|                                                              |         |       | 21,19 | 22,11 | 76,39  | 595,69   |
| <b>Полдник</b>                                               |         |       |       |       |        |          |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                         |         | 130   | 23,01 | 11,83 | 20,93  | 283,30   |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                                         | 123,1   | 121,3 | 21,18 | 10,59 | 3,53   | 198,85   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 1,2     | 1,2   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| КРУПА МАННАЯ                                                 | 8,7     | 8,7   | 0,87  | 0,09  | 5,96   | 27,76    |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 8,7     | 8,7   | 0,00  | 0,00  | 8,42   | 33,67    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,1 шт. | 4,025 | 0,49  | 0,45  | 0,03   | 6,13     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3,5     | 3,5   | 0,00  | 3,40  | 0,00   | 30,53    |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                          | 5,2     | 5,2   | 0,67  | 0,00  | 3,10   | 15,07    |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5,2     | 5,2   | 0,14  | 0,76  | 0,17   | 10,39    |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                             |         | 200   | 6,00  | 4,00  | 9,80   | 98,90    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 211,1   | 210   | 5,91  | 5,09  | 9,78   | 110,00   |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                              |         | 100   | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38,00    |
| МАНДАРИН                                                     | 130     | 100   | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38,00    |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                      |         | 30    | 2,28  | 3,00  | 26,00  | 111,00   |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ                              | 30      | 30    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
|                                                              |         |       | 32,09 | 19,03 | 64,23  | 531,20   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                        |         |       | 67,28 | 56,68 | 208,02 | 1 576,89 |





## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                            | 40        |          | 2,30              | 3,90    | 9,70        | 92,00                               |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                               | 16        | 15       | 3,48              | 4,43    | 0,00        | 54,60                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25        | 25       | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50                               |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")           | 200       |          | 6,20              | 10,00   | 26,80       | 209,00                              |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                | 10        | 10       | 0,68              | 0,10    | 7,18        | 32,30                               |
| ПШЕНО                                                        | 10        | 10       | 1,12              | 0,26    | 6,83        | 34,14                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 150       | 150      | 4,22              | 3,64    | 6,98        | 78,57                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 6         | 6        | 0,03              | 4,80    | 0,05        | 43,53                               |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                | 180       |          | 3,20              | 2,80    | 13,60       | 77,00                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 92        | 92       | 2,59              | 2,23    | 4,29        | 48,19                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                              |           |          | 11,70             | 16,70   | 50,10       | 378,00                              |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                                     |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                 | 150       |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                               |
| ГРУША                                                        | 166,7     | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50                               |
|                                                              |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                               |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                              | 50        |          | 0,80              | 2,90    | 1,50        | 45,60                               |
| СВЕКЛА                                                       | 63,33     | 47,5     | 0,69              | 0,05    | 4,05        | 19,35                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ                  | 200/20    |          | 5,60              | 5,31    | 11,87       | 117,98                              |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 101,69    | 66,1     | 1,28              | 0,25    | 10,45       | 49,37                               |
| МОРКОВЬ                                                      | 8,8       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,45        | 2,24                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 7,9       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,52        | 2,63                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 1,6       | 1,6      | 0,08              | 0,00    | 0,29        | 1,58                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55    | 0,00        | 13,95                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 115,7     | 115,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 25,5      | 21,3     | 3,84              | 3,31    | 0,00        | 45,04                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 2,2       | 1,8      | 0,03              | 0,00    | 0,15        | 0,72                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,04 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |



|                                                           |           |         |       |       |       |        |
|-----------------------------------------------------------|-----------|---------|-------|-------|-------|--------|
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                            |           | 200     | 20,14 | 20,87 | 26,31 | 373,40 |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 106,87    | 90,2    | 16,28 | 14,00 | 0,00  | 190,74 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 5         | 5       | 0,03  | 4,01  | 0,04  | 36,28  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2         | 2       | 0,00  | 1,94  | 0,00  | 17,44  |
| КАРТОФЕЛЬ                                                 | 229,23    | 149     | 2,89  | 0,58  | 23,56 | 111,29 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,075 шт. | 3,019   | 0,37  | 0,34  | 0,02  | 4,60   |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                       | 4,5       | 4,5     | 0,57  | 0,00  | 2,69  | 13,05  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,3       | 0,3     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                            |           | 50      | 1,00  | 2,00  | 3,00  | 37,30  |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 12,5      | 12,5    | 0,32  | 1,82  | 0,43  | 24,98  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 3,8       | 3,8     | 0,40  | 0,05  | 2,58  | 12,31  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 37,5      | 37,5    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                          |           | 180     | 0,36  | 0,00  | 7,00  | 102,00 |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)                    | 18,9      | 18      | 0,91  | 0,05  | 8,90  | 40,51  |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6       | 0,00  | 0,00  | 5,81  | 23,22  |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                          | 0,2       | 0,2     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 183,6     | 183,6   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          |           | 25      | 1,70  | 0,20  | 10,60 | 51,00  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25        | 25      | 1,66  | 0,22  | 10,60 | 50,99  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ *                                       |           | 25      | 1,88  | 0,75  | 12,90 | 66,00  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25        | 25      | 1,88  | 0,73  | 12,85 | 65,50  |
|                                                           |           |         | 31,48 | 32,03 | 73,18 | 793,28 |
| Полдник                                                   |           |         |       |       |       |        |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                            |           | 50      | 0,60  | 0,10  | 1,90  | 12,00  |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                          | 50,52     | 50      | 0,55  | 0,10  | 1,90  | 12,00  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                              |           | 150     | 5,30  | 8,40  | 28,90 | 242,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                              | 40,6      | 40,6    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,8       | 1,8     | 0,01  | 1,45  | 0,01  | 13,06  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,5 шт.   | 20,125  | 2,48  | 2,24  | 0,14  | 30,65  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 24,2      | 24,2    | 0,68  | 0,59  | 1,13  | 12,68  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 1,8       | 1,8     | 0,00  | 1,75  | 0,00  | 15,69  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2         | 2       | 0,01  | 1,60  | 0,02  | 14,51  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,6       | 0,6     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                             |           | 180/6/7 | 0,12  | 0,00  | 8,52  | 36,00  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                       | 0,2       | 0,2     | 0,04  | 0,00  | 0,08  | 0,49   |
| ЛИМОН                                                     | 7,67      | 7       | 0,06  | 0,01  | 0,20  | 2,31   |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6       | 0,00  | 0,00  | 5,81  | 23,22  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 177,7     | 177,7   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                       |           | 70      | 8,54  | 5,42  | 30,15 | 204,04 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 35        | 35      | 3,67  | 0,45  | 23,74 | 113,39 |
| САХАР ПЕСОК                                               | 1,9       | 1,9     | 0,00  | 0,00  | 1,84  | 7,35   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,6       | 1,6     | 0,01  | 1,28  | 0,01  | 11,61  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,05 шт.  | 2,013   | 0,25  | 0,22  | 0,01  | 3,07   |
| ДРОЖЖИ                                                    | 0,3       | 0,3     | 0,04  | 0,01  | 0,01  | 0,22   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 14        | 14      | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                                      | 22,2      | 22      | 3,84  | 1,92  | 0,64  | 36,06  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,1       | 1,1     | 0,12  | 0,01  | 0,75  | 3,56   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,1       | 1,1     | 0,01  | 0,88  | 0,01  | 7,98   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,06 шт.  | 2,415   | 0,30  | 0,27  | 0,02  | 3,68   |
| САХАР ПЕСОК                                               | 2,5       | 2,5     | 0,00  | 0,00  | 2,43  | 9,68   |
| ВАНИЛИН                                                   | 0,003     | 0,003   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1         | 1       | 0,11  | 0,01  | 0,68  | 3,24   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,04 шт.  | 1,61    | 0,19  | 0,18  | 0,01  | 2,45   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 0,2       | 0,2     | 0,00  | 0,19  | 0,00  | 1,75   |
|                                                           |           |         | 14,56 | 13,92 | 69,47 | 494,04 |



|                |       |       |        |          |
|----------------|-------|-------|--------|----------|
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 58,34 | 63,15 | 208,25 | 1 735,82 |
|----------------|-------|-------|--------|----------|





# 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                                                      |           |          |                   |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                           | 30        |          | 1,40              | 2,10    | 15,80       | 68,00                         |
| ДЖЕМ                                                         | 11        | 11       | 0,07              | 0,01    | 8,02        | 31,24                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3         | 3        | 0,02              | 2,48    | 0,02        | 22,44                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16        | 16       | 1,20              | 0,46    | 8,22        | 41,92                         |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                          | 205       |          | 7,20              | 8,30    | 35,00       | 226,40                        |
| ПШЕНО                                                        | 38,8      | 38,8     | 4,33              | 1,02    | 26,50       | 132,47                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 64,4      | 64,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 98        | 98       | 2,75              | 2,38    | 4,56        | 51,33                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                   | 180       |          | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                             | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96                          |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
| 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                          |
|                                                              |           |          | 11,40             | 12,80   | 63,50       | 378,40                        |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                               |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                               | 180       |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                         |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                               | 180       | 180      | 0,54              | 0,00    | 29,70       | 122,40                        |
|                                                              |           |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                         |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                               |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                | 50        |          | 0,40              | 0,00    | 1,30        | 7,00                          |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                                             | 53,63     | 50       | 0,40              | 0,05    | 1,25        | 7,00                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И<br>ГРЕНКАМИ                     | 200/10    |          | 4,94              | 4,01    | 20,54       | 138,30                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 50,77     | 33       | 0,64              | 0,13    | 5,22        | 24,65                         |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                                                | 13,2      | 13,1     | 2,92              | 0,20    | 6,11        | 37,99                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 7,8       | 6,7      | 0,09              | 0,01    | 0,53        | 2,67                          |
| МОРКОВЬ                                                      | 10,93     | 8,2      | 0,11              | 0,01    | 0,55        | 2,78                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 3,20    | 0,00        | 28,78                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 115,3     | 115,3    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16,3      | 16,3     | 1,18              | 0,46    | 8,13        | 41,43                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ                                  | 80        |          | 8,50              | 16,10   | 7,90        | 161,30                        |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                             | 64        | 60       | 9,31              | 0,35    | 0,00        | 40,16                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12        | 12       | 0,87              | 0,34    | 5,98        | 30,50                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 1/5 шт.   | 8,05     | 0,99              | 0,90    | 0,06        | 12,26                         |



|                                                           |          |            |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 3        | 3          | 0,02         | 2,41         | 0,02         | 21,77         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 12       | 12         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,3      | 0,3        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>                             |          | <b>130</b> | <b>2,88</b>  | <b>2,93</b>  | <b>11,41</b> | <b>84,11</b>  |
| МОРКОВЬ                                                   | 38,13    | 28,6       | 0,36         | 0,03         | 1,91         | 9,71          |
| КАРТОФЕЛЬ                                                 | 41,38    | 26,9       | 0,52         | 0,11         | 4,25         | 20,09         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ                                  | 19,9     | 13         | 0,63         | 0,03         | 1,05         | 6,94          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                      | 36,4     | 28,6       | 0,49         | 0,03         | 1,30         | 7,77          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,3      | 0,3        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 22       | 22         | 0,62         | 0,53         | 1,03         | 11,52         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2,6      | 2,6        | 0,01         | 2,09         | 0,02         | 18,87         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 2,6      | 2,6        | 0,27         | 0,03         | 1,77         | 8,42          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 22       | 22         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,4      | 0,4        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 0,4      | 0,4        | 0,00         | 0,00         | 0,39         | 1,55          |
| <b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>                                    |          | <b>180</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,12</b>  | <b>22,70</b> | <b>105,40</b> |
| ЯБЛОКИ                                                    | 30,6     | 27         | 0,11         | 0,11         | 2,57         | 12,31         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6        | 6          | 0,00         | 0,00         | 5,81         | 23,22         |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                      | 7,2      | 7,2        | 0,01         | 0,00         | 5,46         | 21,86         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                          | 0,2      | 0,2        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 177,4    | 177,4      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>                   |          | <b>25</b>  | <b>1,70</b>  | <b>0,20</b>  | <b>10,60</b> | <b>51,00</b>  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25       | 25         | 1,66         | 0,22         | 10,60        | 50,99         |
| <b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>                                  |          | <b>25</b>  | <b>1,88</b>  | <b>0,75</b>  | <b>12,90</b> | <b>66,00</b>  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25       | 25         | 1,88         | 0,73         | 12,85        | 65,50         |
|                                                           |          |            | <b>20,42</b> | <b>24,11</b> | <b>87,35</b> | <b>613,11</b> |
| <b>Полдник</b>                                            |          |            |              |              |              |               |
| <b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b>                |          | <b>70</b>  | <b>12,50</b> | <b>12,60</b> | <b>10,20</b> | <b>104,00</b> |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 70       | 59         | 10,64        | 9,16         | 0,00         | 124,76        |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12,4     | 12,4       | 0,90         | 0,35         | 6,18         | 31,52         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 16,7     | 16,7       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                       | 7        | 7          | 0,89         | 0,00         | 4,18         | 20,29         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2        | 2          | 0,01         | 1,60         | 0,02         | 14,51         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,7      | 0,7        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>                       |          | <b>150</b> | <b>2,94</b>  | <b>3,21</b>  | <b>19,53</b> | <b>119,45</b> |
| КАРТОФЕЛЬ                                                 | 162,92   | 105,9      | 2,06         | 0,41         | 16,74        | 79,09         |
| МОРКОВЬ                                                   | 38,4     | 28,8       | 0,36         | 0,03         | 1,93         | 9,78          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 19,4     | 18,2       | 0,51         | 0,45         | 0,84         | 9,54          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2,9      | 2,9        | 0,01         | 2,32         | 0,02         | 21,04         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5      | 0,5        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>                   |          | <b>15</b>  | <b>1,70</b>  | <b>0,20</b>  | <b>10,60</b> | <b>51,00</b>  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 15       | 15         | 0,99         | 0,13         | 6,36         | 30,59         |
| <b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>                                 |          | <b>50</b>  | <b>4,06</b>  | <b>3,23</b>  | <b>28,71</b> | <b>159,85</b> |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 35,56    | 35,56      | 3,72         | 0,45         | 24,11        | 115,21        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,48     | 1,48       | 0,16         | 0,02         | 1,00         | 4,79          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 3,7      | 3,7        | 0,00         | 0,00         | 3,58         | 14,32         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,11     | 1,11       | 0,01         | 0,89         | 0,01         | 8,05          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 1,48     | 1,48       | 0,00         | 1,44         | 0,00         | 12,91         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,03 шт. | 1,208      | 0,15         | 0,14         | 0,01         | 1,84          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,56     | 0,56       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ДРОЖЖИ                                                    | 0,14     | 0,14       | 0,02         | 0,00         | 0,00         | 0,11          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 15,6     | 15,6       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 0,3      | 0,3        | 0,00         | 0,29         | 0,00         | 2,62          |
| <b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>                         |          | <b>180</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                | 20,3     | 20,3       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |



|                       |     |     |              |              |               |                 |
|-----------------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 162 | 162 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.    |     | 125 | 3,50         | 3,13         | 5,63          | 70,63           |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ  | 125 | 125 | 3,50         | 3,13         | 5,64          | 70,64           |
|                       |     |     | <b>24,70</b> | <b>22,37</b> | <b>74,67</b>  | <b>504,93</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |     |     | <b>57,48</b> | <b>59,52</b> | <b>243,32</b> | <b>1 574,44</b> |



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

| Наименование блюда                                         | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                            | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                    |           |          |                   |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                         | 30        |          | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                          | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                         |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО               | 50        |          | 1,50              | 2,70    | 3,00        | 40,50                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ                                 | 73        | 47,5     | 2,31              | 0,10    | 3,82        | 25,35                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                          | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81                         |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                          | 0,5       | 0,5      | 0,02              | 0,00    | 0,04        | 0,24                          |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                          | 150       |          | 15,40             | 21,00   | 2,90        | 149,00                        |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                         | 2,86 шт.  | 115,115  | 14,18             | 12,84   | 0,79        | 175,31                        |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                               | 42,9      | 42,9     | 1,20              | 1,04    | 2,00        | 22,47                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                          | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                          | 7,1       | 7,1      | 0,00              | 6,88    | 0,00        | 61,92                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                            | 180       |          | 3,80              | 3,20    | 15,60       | 107,00                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                                              | 2,4       | 2,4      | 0,56              | 0,35    | 0,23        | 6,73                          |
| САХАР ПЕСОК                                                | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                               | 110,4     | 110,4    | 3,10              | 2,68    | 5,14        | 57,83                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                              | 78        | 78       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                                            |           |          | 23,94             | 31,00   | 28,50       | 358,50                        |
| II Завтрак                                                 |           |          |                   |         |             |                               |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                               | 150       |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                         |
| ГРУША                                                      | 166,7     | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50                         |
|                                                            |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                         |
| Обед                                                       |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                   | 50        |          | 0,43              | 0,05    | 3,94        | 41,30                         |
| МОРКОВЬ                                                    | 36        | 27       | 0,34              | 0,03    | 1,80        | 9,17                          |
| ЯБЛОКИ                                                     | 25        | 22       | 0,09              | 0,09    | 2,10        | 10,03                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                          | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81                         |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ            | 200/10/5  |          | 4,52              | 6,67    | 11,20       | 125,45                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                                  | 78        | 50,7     | 0,98              | 0,19    | 8,01        | 37,87                         |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                                             | 3,4       | 3,3      | 0,30              | 0,04    | 2,14        | 10,09                         |
| МОРКОВЬ                                                    | 9,07      | 6,8      | 0,09              | 0,01    | 0,46        | 2,31                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                               | 4         | 3,3      | 0,05              | 0,01    | 0,26        | 1,31                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                            | 10,1      | 10,1     | 0,08              | 0,01    | 0,16        | 1,27                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                          | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 3,20    | 0,00        | 28,78                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                              | 127,4     | 127,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                          | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                               | 21,32     | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                       | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                          |



|                                                              |       |        |              |              |               |                 |
|--------------------------------------------------------------|-------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                   |       | 70     | 13,10        | 2,75         | 10,90         | 120,20          |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                          | 55,3  | 51,8   | 9,15         | 9,24         | 0,00          | 119,58          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12,6  | 12,6   | 0,92         | 0,36         | 6,29          | 32,02           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 18,2  | 18,2   | 0,51         | 0,45         | 0,84          | 9,54            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2,8   | 2,8    | 0,01         | 2,24         | 0,02          | 20,31           |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                          | 7     | 7      | 0,89         | 0,00         | 4,18          | 20,29           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 4,2   | 4,2    | 0,00         | 4,07         | 0,00          | 36,63           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,23  | 0,23   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                               |       | 150    | 2,40         | 5,60         | 15,60         | 121,80          |
| СВЕКЛА                                                       | 216   | 163,5  | 2,38         | 0,16         | 13,96         | 66,61           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 6,8   | 6,8    | 0,03         | 5,44         | 0,05          | 49,33           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,5   | 1,5    | 0,00         | 0,00         | 1,46          | 5,81            |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                              |       | 180    | 0,40         | 0,00         | 7,00          | 102,00          |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                                      | 18    | 18     | 0,40         | 0,09         | 11,48         | 49,06           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6     | 6      | 0,00         | 0,00         | 5,81          | 23,22           |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                             | 0,2   | 0,2    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 183,6 | 183,6  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |       | 25     | 1,70         | 0,20         | 10,60         | 51,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25    | 25     | 1,66         | 0,22         | 10,60         | 50,99           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |       | 25     | 1,88         | 0,75         | 12,90         | 66,00           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25    | 25     | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,50           |
|                                                              |       |        | <b>24,43</b> | <b>16,02</b> | <b>72,14</b>  | <b>627,75</b>   |
| <b>Полдник</b>                                               |       |        |              |              |               |                 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                 |       | 40     | 4,90         | 4,50         | 0,30          | 60,90           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 1 шт. | 40,25  | 4,96         | 4,49         | 0,27          | 61,29           |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                      |       | 150    | 2,43         | 2,01         | 10,13         | 74,95           |
| МОРКОВЬ                                                      | 73,73 | 55,3   | 0,70         | 0,06         | 3,71          | 18,78           |
| РЕПА                                                         | 30,81 | 22,8   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ                                      | 18,5  | 12     | 0,58         | 0,02         | 0,97          | 6,40            |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 30    | 24     | 0,42         | 0,02         | 1,10          | 6,52            |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,3   | 1,3    | 0,00         | 0,00         | 1,26          | 5,03            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 3,9   | 3,9    | 0,41         | 0,05         | 2,65          | 12,64           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 37,4  | 37,4   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 12,8  | 12,8   | 0,32         | 1,86         | 0,44          | 25,58           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,6   | 0,6    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |       | 25     | 1,70         | 0,20         | 10,60         | 51,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25    | 25     | 1,66         | 0,22         | 10,60         | 50,99           |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                      |       | 50     | 3,80         | 5,00         | 43,20         | 223,00          |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ                              | 50    | 50     | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                               |       | 180/15 | 0,09         | 0,04         | 8,20          | 34,10           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,2   | 0,2    | 0,04         | 0,00         | 0,08          | 0,49            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 178,6 | 178,6  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ВАРЕНЬЕ                                                      | 15    | 15     | 0,06         | 0,05         | 10,80         | 41,90           |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                           |       | 125    | 3,50         | 3,13         | 5,63          | 70,63           |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ                                         | 125   | 125    | 3,50         | 3,13         | 5,64          | 70,64           |
|                                                              |       |        | <b>16,42</b> | <b>14,88</b> | <b>78,06</b>  | <b>514,58</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                        |       |        | <b>65,39</b> | <b>62,40</b> | <b>194,20</b> | <b>1 571,33</b> |



# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                            | 30        |          | 3,39              | 6,90    | 10,00       | 69,00                               |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                               | 11        | 10       | 2,32              | 2,95    | 0,00        | 36,40                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                               |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                     | 205       |          | 6,00              | 8,00    | 27,00       | 203,00                              |
| КРУПА МАННАЯ                                                 | 29,7      | 29,7     | 2,97              | 0,29    | 20,34       | 94,78                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 64,4      | 64,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 98        | 98       | 2,75              | 2,38    | 4,56        | 51,33                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                               |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                | 180       |          | 3,20              | 2,80    | 13,60       | 77,00                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 92        | 92       | 2,59              | 2,23    | 4,29        | 48,19                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                              |           |          | 12,59             | 17,70   | 50,60       | 349,00                              |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                                     |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                                              | 180       |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                               |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                                              | 180       | 180      | 0,90              | 0,00    | 22,86       | 99,00                               |
|                                                              |           |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                               |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                                     |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                | 50        |          | 0,38              | 0,00    | 1,30        | 7,00                                |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                                             | 53,63     | 50       | 0,40              | 0,05    | 1,25        | 7,00                                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ     | 200/10/5  |          | 4,17              | 4,98    | 12,26       | 112,87                              |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 108       | 70,2     | 1,36              | 0,27    | 11,10       | 52,43                               |
| МОРКОВЬ                                                      | 8,27      | 6,2      | 0,08              | 0,01    | 0,42        | 2,10                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 7,4       | 6,2      | 0,09              | 0,01    | 0,49        | 2,46                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 1,46    | 0,00        | 13,09                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 109,2     | 109,2    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                          | 14,3      | 14       | 2,47              | 2,50    | 0,00        | 32,32                               |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                            | 1,1       | 1        | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,48                                |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                  | 80        |          | 16,99             | 9,30    | 2,73        | 181,87                              |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                                               | 108,8     | 89,6     | 15,56             | 3,22    | 0,00        | 110,38                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 9,6       | 8        | 0,11              | 0,02    | 0,64        | 3,18                                |
| МОРКОВЬ                                                      | 14,27     | 10,7     | 0,14              | 0,01    | 0,72        | 3,64                                |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 12,31     | 8        | 0,16              | 0,03    | 1,26        | 5,98                                |



|                                                           |          |       |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 4,8      | 4,8   | 0,02         | 3,84         | 0,04         | 34,82         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,2 шт.  | 8,05  | 0,99         | 0,90         | 0,06         | 12,26         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,6      | 1,6   | 0,01         | 1,28         | 0,01         | 11,61         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,8      | 0,8   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                                |          | 150   | 2,51         | 6,79         | 13,89        | 132,64        |
| КАРТОФЕЛЬ                                                 | 73,85    | 48    | 0,93         | 0,18         | 7,59         | 35,85         |
| МОРКОВЬ                                                   | 21,6     | 16,2  | 0,20         | 0,02         | 1,09         | 5,50          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 14,3     | 12,01 | 0,16         | 0,02         | 0,95         | 4,77          |
| РЕПА                                                      | 32,3     | 23,9  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                      | 37,5     | 30    | 0,52         | 0,03         | 1,37         | 8,15          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 6        | 6     | 0,03         | 4,80         | 0,05         | 43,53         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 3,6      | 3,6   | 0,38         | 0,05         | 2,44         | 11,66         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 33,9     | 33,9  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 11,6     | 11,6  | 0,29         | 1,69         | 0,40         | 23,18         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5      | 0,5   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                          |          | 180   | 0,36         | 0,00         | 7,00         | 102,00        |
| СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)                   | 18,9     | 18    | 0,91         | 0,05         | 8,90         | 40,51         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6        | 6     | 0,00         | 0,00         | 5,81         | 23,22         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                          | 0,2      | 0,2   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 183,6    | 183,6 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 30    | 2,04         | 0,24         | 12,72        | 61,20         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 30       | 30    | 1,99         | 0,26         | 12,72        | 61,19         |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         |          | 25    | 1,88         | 0,75         | 12,88        | 65,90         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25       | 25    | 1,88         | 0,73         | 12,85        | 65,50         |
|                                                           |          |       | <b>28,33</b> | <b>22,06</b> | <b>62,78</b> | <b>663,48</b> |
| <b>Полдник</b>                                            |          |       |              |              |              |               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                      |          | 100   | 17,70        | 9,00         | 16,10        | 221,00        |
| ТВОРОГ 5.0% ЖИРНОСТИ                                      | 94,7     | 93,3  | 16,29        | 8,15         | 2,72         | 152,95        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,9      | 0,9   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| КРУПА МАННАЯ                                              | 6,7      | 6,7   | 0,67         | 0,07         | 4,59         | 21,38         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6,7      | 6,7   | 0,00         | 0,00         | 6,49         | 25,93         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,07 шт. | 2,818 | 0,35         | 0,31         | 0,02         | 4,29          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2,7      | 2,7   | 0,00         | 2,62         | 0,00         | 23,54         |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                       | 4        | 4     | 0,51         | 0,00         | 2,39         | 11,59         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 4        | 4     | 0,10         | 0,58         | 0,14         | 7,99          |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                   |          | 50    | 0,90         | 2,30         | 6,50         | 39,00         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 25       | 25    | 0,71         | 0,61         | 1,16         | 13,10         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2,3      | 2,3   | 0,01         | 1,84         | 0,02         | 16,68         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 2,3      | 2,3   | 0,24         | 0,03         | 1,56         | 7,45          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 25       | 25    | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 4        | 4     | 0,00         | 0,00         | 3,87         | 15,48         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,4      | 0,4   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ВАНИЛИН                                                   | 0,003    | 0,003 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                          |          | 200   | 6,00         | 4,00         | 9,80         | 98,90         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 211,1    | 210   | 5,91         | 5,09         | 9,78         | 110,00        |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                           |          | 100   | 0,80         | 0,20         | 7,50         | 38,00         |
| МАНДАРИН                                                  | 130      | 100   | 0,80         | 0,20         | 7,50         | 38,00         |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                          |          | 60    | 4,53         | 8,33         | 35,89        | 236,33        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 38,5     | 38,5  | 4,04         | 0,49         | 26,10        | 124,73        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 2        | 2     | 0,21         | 0,03         | 1,36         | 6,48          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6,6      | 6,6   | 0,00         | 0,00         | 6,39         | 25,54         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 2        | 2     | 0,00         | 0,00         | 1,94         | 7,74          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 8,9      | 8,9   | 0,04         | 7,12         | 0,07         | 64,57         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,02 шт. | 0,805 | 0,10         | 0,09         | 0,01         | 1,22          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,4      | 0,4   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| ДРОЖЖИ                                                    | 1,1      | 1,1   | 0,14         | 0,02         | 0,02         | 0,82          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 17,1     | 17,1  | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 0,6      | 0,6   | 0,00         | 0,58         | 0,00         | 5,23          |

|                |       |       |        |          |
|----------------|-------|-------|--------|----------|
|                | 29,93 | 23,83 | 75,79  | 633,23   |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 71,81 | 63,83 | 206,97 | 1 723,71 |





## 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                                                    |           |          |                   |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                         | 30        |          | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                          | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ. | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                         |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ          | 205       |          | 6,70              | 9,70    | 24,40       | 211,00                        |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                                  | 29,7      | 29,7     | 3,54              | 1,78    | 17,80       | 101,40                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                              | 68,4      | 68,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                               | 102       | 102      | 2,87              | 2,47    | 4,75        | 53,43                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                          | 0,9       | 0,9      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                                | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                          | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                 | 180       |          | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                           | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96                          |
| САХАР ПЕСОК                                                | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
| 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                          |
|                                                            |           |          | 12,74             | 16,20   | 44,10       | 357,00                        |
| II Завтрак                                                 |           |          |                   |         |             |                               |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                               | 100       |          | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00                         |
| БАНАН                                                      | 142,9     | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00                         |
|                                                            |           |          | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00                         |
| Обед                                                       |           |          |                   |         |             |                               |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                            | 50        |          | 0,38              | 0,00    | 0,90        | 6,50                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                            | 50        | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85        | 6,50                          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ         | 200/10/5  |          | 4,26              | 6,42    | 8,18        | 110,23                        |
| СВЕКЛА                                                     | 33,33     | 25       | 0,37              | 0,03    | 2,13        | 10,19                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                       | 15,6      | 12,5     | 0,22              | 0,01    | 0,57        | 3,40                          |
| КАРТОФЕЛЬ                                                  | 19,23     | 12,5     | 0,24              | 0,05    | 1,98        | 9,34                          |
| МОРКОВЬ                                                    | 10,4      | 7,8      | 0,10              | 0,01    | 0,52        | 2,65                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                               | 7,4       | 6,2      | 0,09              | 0,01    | 0,49        | 2,46                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                             | 4,7       | 4,7      | 0,22              | 0,00    | 0,86        | 4,65                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                          | 3,2       | 3,2      | 0,00              | 3,10    | 0,00        | 27,91                         |
| САХАР ПЕСОК                                                | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                              | 124,9     | 124,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                               | 25,6      | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                       | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                          | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                       | 80        |          | 14,70             | 0,50    | 0,00        | 165,00                        |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                           | 113,6     | 100,8    | 15,65             | 0,58    | 0,00        | 67,46                         |



|                                                              |          |         |       |       |       |        |
|--------------------------------------------------------------|----------|---------|-------|-------|-------|--------|
| МОРКОВЬ                                                      | 4,27     | 3,2     | 0,04  | 0,00  | 0,21  | 1,09   |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 4,8      | 3,2     | 0,04  | 0,01  | 0,25  | 1,27   |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                               |          | 20      | 0,30  | 1,00  | 1,20  | 14,80  |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5        | 5       | 0,13  | 0,73  | 0,17  | 9,99   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,5      | 1,5     | 0,16  | 0,02  | 1,02  | 4,86   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 15       | 15      | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2      | 0,2     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                            |          | 150     | 3,16  | 5,06  | 21,34 | 143,93 |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 196,92   | 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  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3      | 0,3     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                |          | 180/6/7 | 0,12  | 0,00  | 8,52  | 36,00  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,2      | 0,2     | 0,04  | 0,00  | 0,08  | 0,49   |
| ЛИМОН                                                        | 7,67     | 7       | 0,06  | 0,01  | 0,20  | 2,31   |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6        | 6       | 0,00  | 0,00  | 5,81  | 23,22  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 177,7    | 177,7   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 25      | 1,70  | 0,20  | 10,60 | 51,00  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25       | 25      | 1,66  | 0,22  | 10,60 | 50,99  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |          | 20      | 1,50  | 0,60  | 10,30 | 52,40  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20       | 20      | 1,50  | 0,58  | 10,28 | 52,40  |
|                                                              |          |         | 26,12 | 13,78 | 61,04 | 579,86 |
| <b>Полдник</b>                                               |          |         |       |       |       |        |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                              |          | 180     | 14,28 | 12,53 | 12,87 | 224,87 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 120      | 96      | 1,68  | 0,10  | 4,37  | 26,07  |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 71,1     | 60      | 10,83 | 9,31  | 0,00  | 126,88 |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                | 8,1      | 8       | 0,54  | 0,08  | 5,74  | 25,84  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 15,7     | 13,2    | 0,17  | 0,03  | 1,05  | 5,25   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2        | 2       | 0,01  | 1,60  | 0,02  | 14,51  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,13 шт. | 5,233   | 0,64  | 0,58  | 0,04  | 7,97   |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5,6      | 5,6     | 0,15  | 0,81  | 0,19  | 11,19  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,6      | 1,6     | 0,16  | 0,02  | 1,09  | 5,18   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 16,6     | 16,6    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 2        | 2       | 0,10  | 0,00  | 0,37  | 1,98   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 1,2      | 1,2     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                        |          | 180     | 0,12  | 0,12  | 21,70 | 88,20  |
| ГРУША                                                        | 40       | 36      | 0,14  | 0,11  | 3,60  | 16,41  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 150      | 150     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6        | 6       | 0,00  | 0,00  | 5,81  | 23,22  |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                             | 0,2      | 0,2     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 15      | 1,00  | 0,12  | 6,40  | 31,00  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 15       | 15      | 0,99  | 0,13  | 6,36  | 30,59  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И<br>ЯЙЦОМ                        |          | 75      | 4,91  | 3,38  | 30,00 | 170,09 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 36,7     | 36,7    | 3,84  | 0,47  | 24,88 | 118,90 |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 2,6      | 2,6     | 0,00  | 0,00  | 2,51  | 10,06  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 1,1      | 1,1     | 0,01  | 0,88  | 0,01  | 7,98   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,6      | 0,6     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ДРОЖЖИ                                                       | 0,4      | 0,4     | 0,05  | 0,01  | 0,01  | 0,30   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 17,4     | 17,4    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,74     | 1,74    | 0,18  | 0,02  | 1,18  | 5,64   |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 37,5     | 30      | 0,52  | 0,03  | 1,37  | 8,15   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,75     | 1,75    | 0,00  | 1,70  | 0,00  | 15,26  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,06 шт. | 2,415   | 0,30  | 0,27  | 0,02  | 3,68   |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                            | 0,35     | 0,25    | 0,01  | 0,00  | 0,02  | 0,12   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5      | 0,5     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                           |          | 125     | 3,50  | 3,13  | 5,63  | 70,63  |



|                       |     |     |              |              |               |                 |
|-----------------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ  | 125 | 125 | 3,50         | 3,13         | 5,64          | 70,64           |
|                       |     |     | <b>23,81</b> | <b>19,28</b> | <b>76,60</b>  | <b>584,79</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |     |     | <b>64,17</b> | <b>49,76</b> | <b>202,74</b> | <b>1 617,65</b> |



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

| Наименование блюда                                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                        | 40        |          | 1,90              | 2,80    | 21,10       | 90,70                         |
| ДЖЕМ                                                      | 15        | 15       | 0,09              | 0,02    | 10,94       | 42,60                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 5         | 5        | 0,03              | 4,13    | 0,04        | 37,40                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                         |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                    | 205       |          | 5,10              | 6,80    | 27,90       | 232,00                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                                             | 29,7      | 29,7     | 2,02              | 0,29    | 21,32       | 95,93                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 68,4      | 68,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 102       | 102      | 2,87              | 2,47    | 4,75        | 53,43                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 180/6     |          | 0,00              | 0,00    | 8,40        | 34,00                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                       | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 194,4     | 194,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
|                                                           |           |          | 7,00              | 9,60    | 57,40       | 356,70                        |
| II Завтрак                                                |           |          |                   |         |             |                               |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                            | 180       |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                         |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                            | 180       | 180      | 0,54              | 0,00    | 29,70       | 122,40                        |
|                                                           |           |          | 0,96              | 0,24    | 17,80       | 78,00                         |
| Обед                                                      |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                           | 50        |          | 0,80              | 2,90    | 4,00        | 45,60                         |
| СВЕКЛА                                                    | 63,33     | 47,5     | 0,69              | 0,05    | 4,05        | 19,35                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16                         |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                         | 200/10/5  |          | 4,39              | 7,35    | 10,49       | 128,20                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                                 | 92,31     | 60       | 1,16              | 0,23    | 9,49        | 44,81                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 9,6       | 8        | 0,11              | 0,02    | 0,64        | 3,18                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 13,4      | 12       | 0,10              | 0,01    | 0,19        | 1,51                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 4         | 4        | 0,00              | 3,88    | 0,00        | 34,88                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 150       | 150      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 21,23     | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                          |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                                             | 70        |          | 10,40             | 4,00    | 9,30        | 135,30                        |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                       | 50        | 49       | 8,65              | 8,75    | 0,00        | 113,12                        |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 3/10 шт.  | 12,075   | 1,48              | 1,35    | 0,08        | 18,39                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 14,7      | 14,7     | 0,42              | 0,36    | 0,69        | 7,70                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2,5       | 2,5      | 0,01              | 2,00    | 0,02        | 18,14                         |



|                                                              |          |       |              |              |               |                 |
|--------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ                                     | 2,5      | 2,5   | 0,26         | 0,03         | 1,70          | 8,10            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 2,9      | 2,9   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,15     | 0,15  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                  |          | 150   | 4,00         | 3,40         | 19,40         | 121,80          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                                 | 50,8     | 50,8  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 1        | 1     | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2        | 2     | 0,01         | 1,60         | 0,02          | 14,51           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                        |          | 180   | 0,12         | 0,12         | 21,72         | 88,20           |
| ГРУША                                                        | 40       | 36    | 0,14         | 0,11         | 3,60          | 16,41           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 150      | 150   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6        | 6     | 0,00         | 0,00         | 5,81          | 23,22           |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                             | 0,2      | 0,2   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 25    | 1,70         | 0,20         | 10,60         | 51,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25       | 25    | 1,66         | 0,22         | 10,60         | 50,99           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |          | 25    | 1,88         | 0,75         | 12,90         | 66,00           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25       | 25    | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,50           |
|                                                              |          |       | <b>23,29</b> | <b>18,72</b> | <b>88,41</b>  | <b>636,10</b>   |
| <b>Полдник</b>                                               |          |       |              |              |               |                 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                |          | 40    | 0,30         | 0,00         | 1,00          | 5,60            |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                                             | 42,9     | 40    | 0,32         | 0,04         | 1,00          | 5,60            |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                          |          | 150   | 17,58        | 15,32        | 16,92         | 275,76          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 101,4    | 85,7  | 15,46        | 13,30        | 0,00          | 181,23          |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 157,54   | 102,4 | 1,99         | 0,40         | 16,19         | 76,48           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 10,5     | 8,9   | 0,12         | 0,02         | 0,71          | 3,54            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2        | 2     | 0,01         | 1,60         | 0,02          | 14,51           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,6      | 0,6   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                             |          | 180   | 0,36         | 0,00         | 25,00         | 102,00          |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ<br>(КУРАГА)                    | 18,9     | 18    | 0,91         | 0,05         | 8,90          | 40,51           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6        | 6     | 0,00         | 0,00         | 5,81          | 23,22           |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                             | 0,2      | 0,2   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 183,6    | 183,6 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          |          | 30    | 2,04         | 0,24         | 12,72         | 61,20           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 30       | 30    | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19           |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                           |          | 50    | 4,06         | 3,23         | 28,71         | 159,85          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ                                     | 35,56    | 35,56 | 3,72         | 0,45         | 24,11         | 115,21          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,48     | 1,48  | 0,16         | 0,02         | 1,00          | 4,79            |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 3,7      | 3,7   | 0,00         | 0,00         | 3,58          | 14,32           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 1,11     | 1,11  | 0,01         | 0,89         | 0,01          | 8,05            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,48     | 1,48  | 0,00         | 1,44         | 0,00          | 12,91           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,03 шт. | 1,208 | 0,15         | 0,14         | 0,01          | 1,84            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,56     | 0,56  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ДРОЖОЖИ                                                      | 0,14     | 0,14  | 0,02         | 0,00         | 0,00          | 0,11            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 15,6     | 15,6  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 0,3      | 0,3   | 0,00         | 0,29         | 0,00          | 2,62            |
|                                                              |          |       | <b>24,34</b> | <b>18,79</b> | <b>84,35</b>  | <b>604,41</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                        |          |       | <b>55,59</b> | <b>47,35</b> | <b>247,96</b> | <b>1 675,21</b> |