

муниципальное дошкольное  
образовательное бюджетное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад «Оленёнок»  
г. Дальнегорска

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий КГБУЗ  
«Дальнегорская ЦГБ»

Н.Н. Лобачева

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ

«ЦРР – детский сад «Оленёнок»

Н.В. Свиригина

2021г.

## МЕНЮ

(без молока)

сад 12 часов

г. Дальнегорска, 2021г.

Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ</b>		170	8,0	18,0	30,6	317,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,9	49,9	5,3	0,6	34,1	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,3	17	3,8	4,9	0	60,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,3	11,3	0,1	9	0,1	82,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>12,7</b>	<b>25,3</b>	<b>50,9</b>	<b>483,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ</b>		60	0,8	3,0	5,0	51,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,75	3	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ</b>		200	2,8	3,2	15,1	105,0
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
<b>ПЛОВ С МЯСОМ.</b>		200	11,8	21,0	39,7	395,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,7	55	7,7	17,8	0	190,5



КРУПА РИСОВАЯ	50,5	50	3,4	0,5	35,9	161,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>11,6</b>	<b>46,5</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>18,7</b>	<b>27,6</b>	<b>92,6</b>	<b>700,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ</b>		<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>30,3</b>	<b>189,4</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10,0</b>	<b>40,2</b>
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			<b>5,5</b>	<b>5,4</b>	<b>40,3</b>	<b>229,6</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)</b>		<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>3,6</b>	<b>4,7</b>	<b>57,7</b>
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	79,71	55,8	1,6	0,1	3,5	21,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>140</b>	<b>19,9</b>	<b>27,6</b>	<b>2,9</b>	<b>338,8</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,55 шт.	153	18,8	17,1	1,1	233,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,2	38,2	1,1	1	1,7	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>6,2</b>	<b>26,3</b>
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			<b>25,4</b>	<b>31,5</b>	<b>38,9</b>	<b>541,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,0</b>	<b>89,9</b>	<b>236,8</b>	<b>2 014,3</b>



Утверждаю



**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>		150	3,6	4,6	37,5	204,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ЯЙЦО ОТВАРНОЕ</b>		40	7,4	6,7	0,4	91,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	60	7,4	6,7	0,4	91,4
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ.</b>		200	0,3		6,4	27,5
ЧАЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	9	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>13,6</b>	<b>15,6</b>	<b>59,4</b>	<b>432,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ОВОЩНОЙ</b>		60	1,2	3,0	7,2	62,0
КАРТОФЕЛЬ	28	19,6	0,4	0,1	3,1	14,6
СВЕКЛА	30	23,25	0,3	0	1,9	9,5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРОЙ</b>		200	6,1	5,8	24,7	177,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5



<b>ШНИЦЕЛЬ</b>		80	10,0	21,8	7,5	265,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	68,6	58,3	8,1	18,8	0	201,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,2	0,3	0	1,6	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,1	9,1	0,7	0,1	4,5	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,4	11,4	0,3	0,3	0,5	6,0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3	0,6	0,6	0,9	10,8
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		150	2,7	3,0	8,7	74,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34,7
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>23,3</b>	<b>34,0</b>	<b>75,1</b>	<b>704,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"</b>		60	4,9	5,7	37,1	218,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ДРОЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>57,3</b>	<b>304,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ.</b>		160	18,5	11,7	17,6	255,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	96	96	16,8	8,3	2,8	157,3
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
ЯБЛОКИ	27,2	23,9	0,1	0,1	2,2	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
<b>СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.</b>		50	1,5	5,4	10,8	97,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>23,2</b>	<b>17,3</b>	<b>54,1</b>	<b>470,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,6</b>	<b>73,4</b>	<b>259,6</b>	<b>1 976,7</b>



Утверждаю



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

**ДЕНЬ 3**

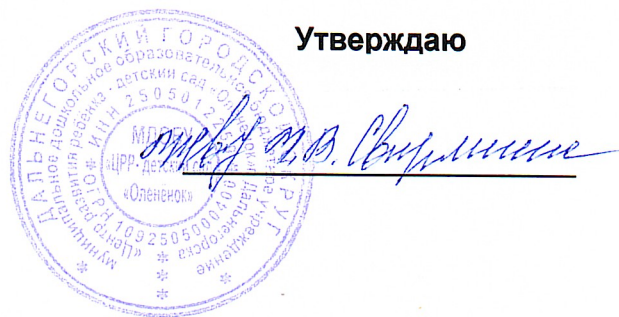
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>	170		7,5	6,2	43,6	259,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	65,4	65,4	7,3	0,9	43,1	208,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>	200		2,9	3,1	21,5	125,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	2,6	3,1	20,1	118,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>	10		2,3	3,0		37,1
СЫР	10,3	9,89	2,3	3	0	37,1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>15,0</b>	<b>16,6</b>	<b>80,2</b>	<b>530,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b>	50		0,4	2,5	3,7	40,6
МОРКОВЬ	34,3	26,5	0,3	0	1,7	9,0
ЯБЛОКИ	24,5	21,5	0,1	0,1	2	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.</b>	200		7,4	3,7	17,5	134,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,36	1,6	1,6	0	21,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	22	21,89	4,9	0,4	10,2	63,5
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
КАРТОФЕЛЬ	53,5	37,45	0,7	0,1	5,9	27,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
<b>ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.</b>	13		1,7	0,1	11,6	55,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,7	0,1	11,6	55,1
<b>СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,</b>	80		15,9	10,6	4,3	190,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,3	2,3	0	80,2



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5	5	1,2	1,3	1,9	23,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	19,8	2,4	2,2	0,1	30,2
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>140</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>26,5</b>	<b>193,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,5	2,7	30,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	1,1	1,2	1,7	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>34,3</b>	<b>24,8</b>	<b>95,9</b>	<b>763,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,6</b>	<b>203,5</b>
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО</b>		<b>200</b>			<b>23,4</b>	<b>93,5</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>60,0</b>	<b>297,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ</b>		<b>70</b>	<b>11,4</b>	<b>28,1</b>	<b>0,9</b>	<b>301,7</b>
СВИНИНА МЯСНАЯ	84	71,4	9,9	23,1	0	247,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,8	0,1	0	0,8	3,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	10,8	1,4	1,2	0,1	16,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,6	12,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>7,2</b>	<b>25,8</b>	<b>192,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	182,9	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	1,6	1,7	2,7	33,8
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>6,2</b>	<b>26,3</b>
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>20,3</b>	<b>35,5</b>	<b>53,0</b>	<b>615,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,0</b>	<b>81,7</b>	<b>303,2</b>	<b>2 266,7</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170		4,2	5,9	44,7	248,9
КРУПА РИСОВАЯ	58,8	58,8	4	0,6	42,2	189,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,2	124,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200		0,2		6,2	26,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	9,26	5,56	0,1	0	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>6,7</b>	<b>10,2</b>	<b>66,0</b>	<b>383,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40		1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ.	200		5,1	4,4	16,7	127,2
КАРТОФЕЛЬ	84	58,8	1,2	0,2	9,3	43,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ.	80		9,1	21,2	8,4	264,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,2	7,7	17,8	0	191,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,6	0,2	0	1,4	7,0
МОРКОВЬ	5	3,9	0,1	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,1	0,9	0,2	11,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0



<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		150	5,6	4,7	36,3	210,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53	53	5,0	0,7	36,3	173,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	1	8	22,2
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,3</b>	<b>30,8</b>	<b>90,9</b>	<b>742,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "КОСИЧКА"</b>		60	5,7	6,0	28,4	189,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>6,7</b>	<b>6,2</b>	<b>48,6</b>	<b>275,1</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЁНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.</b>		220	36,3	8,6	21,3	314,5
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	240	115,2	21,4	1,7	0	101,7
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	105	76,65	11,8	0,7	0	53,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8	88,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>39,5</b>	<b>8,8</b>	<b>47,0</b>	<b>431,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>77,8</b>	<b>56,6</b>	<b>266,2</b>	<b>1 898,6</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)</b>		60	1,6	0,1	3,2	19,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	73	51,1	1,6	0,1	3,2	19,8
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		130	11,9	15,7	5,7	212,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,18 шт.	70,8	8,7	7,9	0,5	107,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,9	66,9	1,8	1,6	3,1	35,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	1,4	1,4	2,1	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>15,9</b>	<b>20,1</b>	<b>29,2</b>	<b>361,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>ИКРА ОВОЩНАЯ</b>		60	1,1	1,9	5,7	46,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.</b>		200	2,7	3,7	12,6	98,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0



БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.		80		9,5	21,4	4,4	254,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	72	61,2		8,5	19,8	0	211,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,5		0,2	0	0,9	4,6
МОРКОВЬ	14,9	11,5		0,1	0	0,8	3,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,4	11,4		0,3	1,6	0,4	22,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4		0,4	0	2,3	11,1
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		<b>130</b>		<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>32,7</b>	<b>171,6</b>
КРУПА РИСОВАЯ	45,9	45,5		3,1	0,5	32,7	147,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4		0	2,7	0	24,6
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО</b>		<b>200</b>				<b>24,3</b>	<b>97,3</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24		0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	6	6		0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>		<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50		3,3	0,4	21,2	102,0
				<b>19,7</b>	<b>30,6</b>	<b>100,9</b>	<b>769,7</b>
<b>Полдник</b>							
<b>ВАФЛИ</b>		<b>50</b>		<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>38,7</b>	<b>177,0</b>
ВАФЛИ	50	50		1,4	1,7	38,7	177,0
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		<b>200</b>		<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200		1	0,2	20,2	86,0
				<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>58,9</b>	<b>263,0</b>
<b>Ужин</b>							
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>		<b>70</b>		<b>9,8</b>	<b>4,0</b>	<b>4,1</b>	<b>91,5</b>
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	66,8	48,1		7,5	0,3	0	32,2
МОРКОВЬ	18,1	14		0,2	0	1	4,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,3	5,3		0,4	0,2	2,6	13,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3		0,1	0	0,4	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	13,2		1,6	1,5	0,1	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7		0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6		0	2	0	18,8
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>		<b>2,7</b>	<b>4,7</b>	<b>20,6</b>	<b>135,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	170,7	128		2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2		0,2	0,2	0,3	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5		0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>		<b>0,1</b>		<b>6,2</b>	<b>26,3</b>
ЧАЙ	0,6	0,6		0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6		0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8		0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>		<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40		3,1	0,2	20,1	94,7
				<b>15,7</b>	<b>8,9</b>	<b>51,0</b>	<b>348,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>54,3</b>	<b>62,1</b>	<b>253,7</b>	<b>1 808,4</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170		7,5	7,5	42,7	267,2
ПШЕНО	65,4	65,4	7,3	1,7	44,6	223,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3,0		37,5
СЫР	10,4	10	2,4	3	0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>12,3</b>	<b>14,8</b>	<b>63,0</b>	<b>434,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,9	5,0	51,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,17	0,17	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,22	8,22	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	12	12	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП С КРУПОЙ "ГЕРКУЛЕС" С КУРАМИ	200		5,5	6,4	18,1	156,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	13	13	1,6	0,8	7,8	44,4
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
КАРТОФЕЛЬ	77	53,9	1,1	0,2	8,5	40,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	200		12,9	28,1	15,3	367,5



СВИНИНА МЯСНАЯ	84,2	71,6	9,9	23,1	0	247,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	126,3	101,1	1,7	0,1	4,7	27,5
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,7	0,1	7,5	33,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,3	22,1	0,3	0	1,7	8,8
МОРКОВЬ	26,3	20,4	0,3	0	1,4	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,6	1,5	2,4	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ						
САХАР ПЕСОК	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>23,5</b>	<b>39,5</b>	<b>73,1</b>	<b>753,7</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.		70	14,9	11,2	12,5	212,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	77	77	13,5	6,7	2,2	126,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		8,9	36,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			<b>15,0</b>	<b>11,2</b>	<b>21,4</b>	<b>248,8</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ		40	1,0	2,0	2,7	32,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,		60	10,7	5,5	4,6	120,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	48,6	45,3	7,9	1,6	0	55,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,3	21,3	0,6	0,5	1	11,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,6	2,6	0,6	0,7	1	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	9,3	1,2	1,1	0,1	14,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>21,5</b>	<b>13,7</b>	<b>62,2</b>	<b>468,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>73,0</b>	<b>79,3</b>	<b>233,8</b>	<b>1 965,0</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>		170	5,4	6,0	35,4	217,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	54,9	54,9	5,3	0,7	34,8	166,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,8	130,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		200	0,2		6,2	26,9
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	12,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>7,9</b>	<b>10,3</b>	<b>56,7</b>	<b>352,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ</b>		60	6,8	8,4	2,1	111,3
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ						
СЕЛЬДЬ НЕСОЛЕНАЯ	65	37,05	6,4	6,3	0	83,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2,1	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ</b>		200	3,7	4,3	15,9	119,7
КАРТОФЕЛЬ	71	49,7	1	0,2	7,9	37,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	7,8	1	0,9	0,1	11,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
<b>ГУЛЯШ</b>		80	19,0	51,5	9,0	575,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	148,7	126,4	17,6	40,8	0	437,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16	0,2	0	1,3	6,4



ТОМАТНАЯ ПАСТА		5,2	5,2	0,2	0	1	5,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		88	88	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		2	1,6	0	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ		0,04	0,04	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ			150	3,2	5,4	21,4	146,0
КАРТОФЕЛЬ		183,2	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ			40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>35,3</b>	<b>70,0</b>	<b>71,2</b>	<b>1 056,9</b>
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ.			60	4,6	5,0	30,6	186,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯБЛОКИ		32	28,16	0,1	0,1	2,7	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.		1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК		5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ		0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ		2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)			200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200		1	0,2	20,2	86,0
				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>50,8</b>	<b>272,4</b>
<b>Ужин</b>							
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ			200	7,7	11,6	9,7	178,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		43	36,12	0,5	0,1	2,9	14,4
СЫР		5	4,8	1,1	1,5	0	17,5
МОРКОВЬ		20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ		30	18,3	3,2	3,3	0	42,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.		3	0,4	0,3	0	4,6
МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧАЙ С САХАРОМ			200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ		0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК		5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
				<b>11,6</b>	<b>11,9</b>	<b>40,4</b>	<b>319,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>61,0</b>	<b>98,0</b>	<b>232,8</b>	<b>2 067,7</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ</b>	170		8,0	18,0	30,6	317,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,9	49,9	5,3	0,6	34,1	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,3	17	3,8	4,9	0	60,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,3	11,3	0,1	9	0,1	82,0
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ГУЩЕННЫМ</b>	200		2,9	3,1	22,1	128,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,8	37,8	2,6	3,1	20,4	120,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>13,2</b>	<b>25,4</b>	<b>67,8</b>	<b>554,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С КАПУСТОЙ)</b>	60		0,8	3,0	3,7	46,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>	200		10,4	5,1	25,1	188,8
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73,2
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	22,68	0,3	0	1,8	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	52	34,84	6,9	2,2	0	47,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
<b>ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ</b>	80		11,5	23,1	7,5	285,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	56,9	48,4	6,7	15,6	0	167,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7,1	7,1	0,5	0	3,5	16,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,3	21,3	0,6	0,5	1	11,2



или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	1,3	1,3	2	24,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	18	2,2	2	0,1	27,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,5	4,8	31,3	191,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>31,7</b>	<b>36,6</b>	<b>99,9</b>	<b>860,6</b>
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИК		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>42,7</b>	<b>203,9</b>
<b>Ужин</b>						
ПАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ).		180	28,3	21,3	25,7	412,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	145	145	25,3	12,7	4,3	237,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17	1,7	0,2	11,5	55,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	10,2	1,3	1,2	0,1	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.		50	1,5	5,4	10,8	97,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>31,4</b>	<b>26,8</b>	<b>52,1</b>	<b>579,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>80,1</b>	<b>91,3</b>	<b>276,6</b>	<b>2 258,4</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>		170	7,5	6,2	43,6	259,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	65,4	65,4	7,3	0,9	43,1	208,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,7	117,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
<b>САХАР С ЛИМОНОМ.</b>		200	0,2		6,3	26,5
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	9,2	5,6	0,1	0	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		10	2,3	3,0		37,1
СЫР	10,3	9,89	2,3	3	0	37,1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>12,3</b>	<b>13,5</b>	<b>65,0</b>	<b>431,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>ЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ.</b>		60	0,8	2,0	4,0	37,8
МОРКОВЬ	75	58,13	0,8	0,1	3,9	19,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0,6
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		200	2,4	3,4	8,2	72,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
<b>РУЛЕТКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>		80	16,6	21,2	2,2	266,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	126,9	91,3	16,1	16,3	0	210,8
или БЕДРО КУР	0	0	0	0	0	0,0



ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13,4	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ		13,4	10,3	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		5,1	5,1	0	4,9	0	4,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА		1,4	1,4	0,1	0	0,3	1,4
ЧЕСНОК		1,4	1,1	0,1	0	0,3	1,6
<b>ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ.</b>			140	18,8	8,9	38,2	306,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ		75	74,63	16,7	1,2	34,8	216,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ		5	5	1,2	1,3	1,9	23,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		7	7	0	5,6	0,1	50,8
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>			200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>			50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
				<b>41,9</b>	<b>35,9</b>	<b>79,6</b>	<b>808,4</b>
<b>Полдник</b>							
<b>БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"</b>			60	5,9	5,7	34,6	211,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.		1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК		3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ		0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ		3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ		15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>			200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК		5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ		0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0
				<b>6,0</b>	<b>5,7</b>	<b>39,8</b>	<b>232,5</b>
<b>Ужин</b>							
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>			200	4,3	5,8	19,1	146,7
КАРТОФЕЛЬ		100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ		30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ		50	32,5	1	0,1	2	12,6
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>			200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ		0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК		6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН		8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>			50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
				<b>8,2</b>	<b>6,1</b>	<b>50,4</b>	<b>291,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>69,0</b>	<b>61,8</b>	<b>248,5</b>	<b>1 829,5</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		60	1,6	0,1	3,2	19,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	73	51,1	1,6	0,1	3,2	19,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	11,9	15,5	5,7	210,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,18 шт.	70,8	8,7	7,9	0,5	107,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,9	66,9	1,8	1,6	3,1	35,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	1,4	1,4	2,1	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>15,9</b>	<b>19,9</b>	<b>29,2</b>	<b>359,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (СВЕКЛОЙ)		60	1,0	1,9	5,3	44,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ		200	4,9	5,7	17,6	145,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.		80	9,3	19,8	10,1	255,6



СВИНИНА МЯСНАЯ	64,8	55,1	7,7	17,8	0	190,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,1	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	19,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,6	10,6	0,8	0,1	5,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,6	10,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
<b>СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ).</b>		150	3,2	3,1	18,2	114,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	78,1	62,5	1,1	0,1	2,8	17,0
КАРТОФЕЛЬ	89,3	62,5	1,3	0,3	9,9	46,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	19,4	15	0,2	0	1	5,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ</b>		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>21,9</b>	<b>31,1</b>	<b>83,5</b>	<b>708,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>УЛОЧКА ВЕСНУШКА</b>		60	4,5	3,8	30,5	174,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,6	0,4	23,1	110,2
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1	1	0,2	0,3	0,4	4,7
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>5,5</b>	<b>4,0</b>	<b>50,7</b>	<b>260,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b>		220	93,7	19,5	6,6	576,3
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	358,33	172	32	2,7	0	151,8
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	235,6	172	26,5	1,5	0	120,1
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	257	172	34,2	10,9	0	233,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,6	0,2	0	1,2	5,8
МОРКОВЬ	47,4	36,6	0,5	0	2,4	12,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6	0,3	0	1,1	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,6	27,6	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ.</b>		200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>97,6</b>	<b>19,8</b>	<b>37,9</b>	<b>721,0</b>
			<b>141,6</b>	<b>74,9</b>	<b>215,4</b>	<b>2 109,7</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>		170	7,5	7,5	42,7	267,2
ПШЕНО						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,4	65,4	7,3	1,7	44,6	223,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ.</b>		200	0,2		6,3	26,5
ЧАЙ						
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЛИМОН	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2	5,6	0,1	0	0,2	1,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	176	176	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5		4,1		37,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		10	2,3	3,0	0	36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>12,3</b>	<b>14,8</b>	<b>64,1</b>	<b>438,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ОВОЩНАЯ</b>		60	0,9	2,9	4,7	49,4
СВЕКЛА						
МОРКОВЬ	31	24,03	0,4	0	2	9,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31	24,03	0,3	0	1,6	8,1
ЧЕСНОК	14	11,76	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,43	0	0	0,1	0,6
	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ</b>		200	3,9	3,9	14,7	111,2
КАРТОФЕЛЬ						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51,4	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	11,2	11,2	1,2	0,1	7,7	36,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
	14,4	10,4	1,8	1,8	0	24,1



<b>РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ЯЙЦОМ</b>		70	42,0	10,2	4,1	274,2
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	153,96	73,9	13,8	1,2	0	100,4
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	110,3	73,9	14,6	4,7	0	51,6
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	101,2	73,9	11,4	0,7	0	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,7	0,2	0	1	20,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	18,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	12	1,5	1,4	0,1	14,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,5	0	3	
<b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ</b>		150	3,8	10,4	22,1	196,5
КАРТОФЕЛЬ	182,8	137	2,6	0,5	21,6	102,3
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,2	9,2	0	8,9	0	80,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,2	1,4	0,3	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>53,9</b>	<b>27,8</b>	<b>72,6</b>	<b>756,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАФЛИ</b>		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО- ЯГОДНОГО</b>		200			23,4	93,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>62,1</b>	<b>270,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ.</b>		180	20,7	13,0	19,7	285,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	108	108	18,8	9,4	3,1	177,0
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
ЯБЛОКИ	24,5	21,4	0,1	0,1	2	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	5,4	0,7	0,6	0	8,2
<b>СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.</b>		50	1,5	5,4	10,8	97,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,6</b>	<b>18,6</b>	<b>51,2</b>	<b>476,6</b>
			<b>92,9</b>	<b>63,0</b>	<b>264,1</b>	<b>2 002,3</b>



Утверждаю



## МЕНЮ Сад 12 часов

### ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>		150	8,5	6,9	38,6	250,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,4	2,2	38,3	206,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
<b>ЯЙЦО ОТВАРНОЕ</b>		40	7,4	6,7	0,4	91,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	60	7,4	6,7	0,4	91,4
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		200	2,9	3,1	21,5	125,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	2,6	3,1	20,1	118,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>21,1</b>	<b>21,0</b>	<b>75,6</b>	<b>575,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ</b>		60	2,8	4,7	4,3	70,8
СВЕКЛА	64,52	50	0,8	0,1	4,3	20,4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	9	8,64	2	2,6	0	32,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>		200	6,4	10,6	19,3	200,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	37	31,08	0,4	0,1	2,4	12,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
<b>КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ</b>		220	12,2	16,2	10,7	242,3
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	70	42,7	7,6	7,7	0	98,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	165	132	2,3	0,1	6	35,9



ЛУК РЕПЧАТЫЙ	47,3	39,7	0,6	0,1	3,2	15,8
СЫР	5,5	5,3	1,3	1,6	0	19,3
МОРКОВЬ	22	17,1	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	0,2	1,3	0,3	17,6
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.</b>		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,7</b>	<b>31,9</b>	<b>61,3</b>	<b>638,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ.</b>		60	6,0	6,1	31,9	205,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36	36	1	0,9	1,6	18,8
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	1	1	1,6	18,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			<b>6,1</b>	<b>6,1</b>	<b>37,1</b>	<b>226,6</b>
<b>Ужин</b>						
<b>КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ</b>		80	12,0	7,1	12,0	159,6
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	110	52,8	9,8	0,8	0	46,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,1	6,1	0	5,9	0	53,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		140	2,5	4,6	19,2	128,5
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		171	119,7	2,3	0,5	18,9
КАРТОФЕЛЬ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,2	0,2	0,3	3,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		200	0,1		5,6	22,7
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		0,6	0,6	0,1	0	0,3
ЧАЙ	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК		40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>17,7</b>	<b>11,9</b>	<b>56,9</b>	<b>405,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,2</b>	<b>71,5</b>	<b>244,6</b>	<b>1 912,2</b>





Утверждаю

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ</b>		170	8,0	18,0	30,6	317,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ						
СЫР РОССИЙСКИЙ	49,9	49,9	5,3	0,6	34,1	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	19,3	17	3,8	4,9	0	60,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		200	2,9	3,1	21,5	125,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	2,6	3,1	20,1	118,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>13,2</b>	<b>25,4</b>	<b>67,2</b>	<b>551,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ.</b>		60	0,7	2,0	2,4	31,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ.</b>		200	2,9	3,6	15,5	112,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58	46,4	0,8	0	2,1	12,6
КАРТОФЕЛЬ	83	58,1	1,2	0,2	9,2	43,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
СВЕКЛА	36	27,9	0,4	0	2,4	11,3
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		200	13,0	18,1	39,7	374,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
КРУПА РИСОВАЯ	50,51	50	3,4	0,5	35,9	161,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9



МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			<b>19,9</b>	<b>24,1</b>	<b>84,6</b>	<b>643,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ</b>		60	5,7	9,3	33,5	245,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>53,7</b>	<b>331,6</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ</b>		60	1,0	2,9	5,0	51,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,17	0,17	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,22	8,22	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	12	12	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		140	19,9	27,6	2,9	338,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,55 шт.	153	18,8	17,1	1,1	233,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,2	38,2	1,1	1	1,7	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			<b>24,8</b>	<b>30,8</b>	<b>39,2</b>	<b>534,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,2</b>	<b>90,4</b>	<b>258,4</b>	<b>2 126,6</b>



Утверждаю



*М.П. Калининградский филиал*

## МЕНЮ Сад 12 часов

### ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170		4,2	5,9	44,7	248,9
КРУПА РИСОВАЯ	58,8	58,8	4	0,6	42,2	189,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,2	124,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		5,7	24,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,4	3,0		37,5
СЫР	10,42	10	2,4	3	0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>9,0</b>	<b>13,2</b>	<b>65,5</b>	<b>419,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
Салат "МИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ"	60		1,2	3,0	7,2	62,0
КАРТОФЕЛЬ	28	19,6	0,4	0,1	3,1	14,6
СВЕКЛА	30	23,25	0,3	0	1,9	9,5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП "БАБУШКИН"	200		7,9	9,2	15,4	176,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	28,8	5	5,1	0	66,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОЛУБЦЫ СЛОЕННЫЕ	220		11,4	21,6	18,5	320,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0



СВИНИНА МЯСНАЯ	63	53,55	7,5	17,3	0	185,5
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,0</b>	<b>34,4</b>	<b>73,4</b>	<b>708,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.</b>		<b>70</b>	<b>14,9</b>	<b>11,2</b>	<b>12,5</b>	<b>212,8</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	77	77	13,5	6,7	2,2	126,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>5,6</b>	<b>22,7</b>
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
			<b>15,0</b>	<b>11,2</b>	<b>18,1</b>	<b>235,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ</b>		<b>80</b>	<b>13,7</b>	<b>7,1</b>	<b>3,6</b>	<b>152,7</b>
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	12,9	2,7	0	91,7
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.</b>		<b>130</b>	<b>5,9</b>	<b>4,0</b>	<b>27,0</b>	<b>167,2</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	49,2	48,7	5,9	1,6	27	145,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>3,1</b>	<b>22,1</b>	<b>128,4</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,8	37,8	2,6	3,1	20,4	120,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>25,6</b>	<b>14,4</b>	<b>72,8</b>	<b>543,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,3</b>	<b>73,3</b>	<b>243,9</b>	<b>1 966,3</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>		40	0,8	2,1	4,1	38,9
КАБАЧКИ	34	25,5	0,2	0,1	1,2	5,9
МОРКОВЬ	34	26,4	0,3	0	1,7	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		130	12,3	16,1	5,7	218,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,24 шт.	74,4	9,1	8,3	0,5	113,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,9	66,9	1,8	1,6	3,1	35,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	1,4	1,4	2,1	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		10	2,4	3,0		37,5
СЫР	10,42	10	2,4	3	0	37,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>17,9</b>	<b>25,5</b>	<b>30,5</b>	<b>425,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ОВОЩНОЙ</b>		60	0,8	1,9	2,6	32,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	35	35	0,3	0	0,6	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14	9,1	0,3	0	0,6	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ</b>		200	3,1	5,6	12,3	111,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	12,92	10,98	1,6	3,6	0	38,0
КРУПА РИСОВАЯ	14	13,86	1	0,1	10	44,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5



ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0,6
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ</b>		70	11,8	15,0	7,0	209,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,7	9,7	0,7	0,1	4,8	22,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,2	13,2	0,4	0,3	0,6	6,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	1	1,1	1,6	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	3,6	3,5	0,8	1,1	0	12,7
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		150	7,7	4,6	48,9	267,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	71,5	71,5	7,7	0,9	48,9	234,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		30	0,4	1,6	2,3	26,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	6,5	5	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>27,1</b>	<b>29,1</b>	<b>100,1</b>	<b>772,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		50	3,7	4,7	36,6	203,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>56,8</b>	<b>289,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА ОТВАРНАЯ</b>		80	34,4	11,9	0,6	246,3
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	185,2	88,9	16,6	1,4	0	78,5
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	132,7	88,9	17,7	5,6	0	120,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	4,9	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	3,2	2,5	0	0	0,2	0,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0	4,9	0	44,2
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		140	5,4	7,4	26,5	193,7
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,4	58,4	1,6	1,5	2,7	30,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	1,1	1,2	1,7	21,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>43,0</b>	<b>19,5</b>	<b>52,4</b>	<b>555,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>93,4</b>	<b>79,1</b>	<b>253,9</b>	<b>2 103,0</b>



Утверждаю



## МЕНЮ Сад 12 часов

**ДЕНЬ 16**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>		170	4,2	5,9	44,7	248,9
КРУПА РИСОВАЯ	58,8	58,8	4	0,6	42,2	189,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,2	124,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		200	0,1		5,7	24,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>6,6</b>	<b>10,2</b>	<b>65,5</b>	<b>381,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ "СТЕПНОЙ"</b>		60	1,1	3,1	5,5	55,3
КАРТОФЕЛЬ	28	19,6	0,4	0,1	3,1	14,6
МОРКОВЬ	19	14,73	0,2	0	1	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8	5,2	0,2	0	0,3	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
<b>БУЛЬОН ИЗ КУР С ЯЙЦОМ.</b>		200	6,6	7,9	1,5	104,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36	25,92	4,6	4,7	0	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	15	1,8	1,6	0,1	22,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ</b>		40	2,9	2,4	16,6	99,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,6	74,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
<b>СОЛЯНКА С МЯСОМ.</b>		<b>200</b>	<b>11,3</b>	<b>21,6</b>	<b>11,1</b>	<b>285,9</b>
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,25	7,7	17,8	0	191,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23	19,32	0,3	0	1,6	7,7
МОРКОВЬ	35	27,13	0,4	0	1,8	9,2
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,4</b>	<b>35,6</b>	<b>67,0</b>	<b>694,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАФЛИ</b>		<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>38,7</b>	<b>177,0</b>
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10,0</b>	<b>40,2</b>
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>48,7</b>	<b>217,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ).</b>		<b>170</b>	<b>26,7</b>	<b>20,0</b>	<b>24,3</b>	<b>389,4</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	136,9	136,9	23,9	11,9	4	224,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,1	16,1	1,6	0,2	11	52,2
САХАР ПЕСОК	9,4	9,4	0	0	9,1	36,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	9,6	1,2	1,1	0,1	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5	0	6,8	0,1	61,7
<b>СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>5,4</b>	<b>10,8</b>	<b>97,0</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>3,1</b>	<b>22,1</b>	<b>128,4</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,8	37,8	2,6	3,1	20,4	120,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>34,2</b>	<b>28,7</b>	<b>77,3</b>	<b>709,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,3</b>	<b>76,8</b>	<b>272,2</b>	<b>2 068,4</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ</b>		170	8,0	18,0	30,6	317,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,9	49,9	5,3	0,6	34,1	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,3	17	3,8	4,9	0	60,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,3	11,3	0,1	9	0,1	82,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>10,4</b>	<b>22,3</b>	<b>50,9</b>	<b>446,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ</b>		60	6,8	8,4	2,1	111,3
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	65	37,05	6,4	6,3	0	83,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2,1	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
<b>"ПОМИДОРНИК"</b>		200	4,6	4,5	15,3	120,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,4	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
<b>БИТОЧКИ ИЗ ПЕЧЕНИ,</b>		80	15,2	9,4	3,0	171,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	12,9	2,7	0	91,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	7,8	1	0,9	0,1	11,8
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		140	5,4	7,3	26,5	193,5



КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,5	2,7	30,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	1,1	1,2	1,7	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>11,6</b>	<b>46,5</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>35,3</b>	<b>30,0</b>	<b>79,7</b>	<b>745,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "ЗАГАДКА"</b>		<b>60</b>	<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>25,7</b>	<b>147,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1	1	0,2	0,3	0,4	4,7
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	18	18	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО</b>		<b>200</b>			<b>24,3</b>	<b>97,3</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>50,0</b>	<b>244,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>80</b>	<b>11,3</b>	<b>15,4</b>	<b>3,2</b>	<b>196,8</b>
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	83,3	60	10,6	10,7	0	138,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		<b>130</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>33,3</b>	<b>192,0</b>
КРУПА РИСОВАЯ	46,9	46,4	3,1	0,5	33,3	149,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>6,2</b>	<b>26,3</b>
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>17,6</b>	<b>20,8</b>	<b>62,8</b>	<b>509,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,3</b>	<b>76,3</b>	<b>257,5</b>	<b>2 006,9</b>



Утверждаю



**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 18**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ</b>		170	4,1	5,2	42,6	232,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	78,2	78,2	9,6	2,5	43,4	233,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,3	130,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		200	2,9	3,1	21,5	125,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	2,6	3,1	20,1	118,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		10	2,4	3,0		37,5
СЫР	10,42	10	2,4	3	0	37,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>11,7</b>	<b>15,6</b>	<b>79,2</b>	<b>504,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>		60	1,1	3,1	6,1	59,0
КАБАЧКИ	51	38,3	0,2	0,1	1,7	8,9
МОРКОВЬ	53	41,1	0,5	0	2,7	14,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.</b>		200	2,6	3,7	13,7	103,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50,4	0,9	0,1	2,3	13,7
КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	9,5	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>		80	8,8	20,3	4,9	238,8



СВИНИНА МЯСНАЯ	66,6	56,7	7,9	18,3	0	196,3
МОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	10,2	0,2	0	1,3	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,3
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.</b>		<b>130</b>	<b>7,4</b>	<b>4,3</b>	<b>33,5</b>	<b>202,1</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	61	60,39	7,4	1,9	33,5	180,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>23,2</b>	<b>31,8</b>	<b>85,2</b>	<b>728,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "МОЛОЧНАЯ"</b>		<b>60</b>	<b>6,3</b>	<b>4,7</b>	<b>36,2</b>	<b>211,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46	46	4,9	0,6	31,2	149,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10,0</b>	<b>40,2</b>
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			<b>6,4</b>	<b>4,7</b>	<b>46,2</b>	<b>251,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ.</b>		<b>80</b>	<b>26,4</b>	<b>4,7</b>	<b>7,2</b>	<b>175,2</b>
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	150	72	13,4	1,2	0	63,5
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	105	76,65	11,8	0,7	0	53,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>140</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>26,5</b>	<b>193,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,5	2,7	30,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	1,1	1,2	1,7	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>6,2</b>	<b>26,3</b>
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			<b>35,7</b>	<b>12,3</b>	<b>65,0</b>	<b>513,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>77,6</b>	<b>65,0</b>	<b>289,3</b>	<b>2 063,3</b>



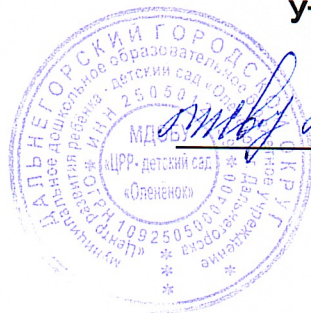




КАРТОФЕЛЬ	247,5	185,6	3,6	0,7	29,4	138,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,6	0	2,9	12,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,9</b>	<b>45,4</b>	<b>79,6</b>	<b>830,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "УСТРИЦА С МАКОМ"</b>		<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>	<b>193,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
ДРОЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
МАК КОНДИТЕРСКИЙ	4	4	0	0	0	0,0
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>6,4</b>	<b>6,7</b>	<b>48,8</b>	<b>279,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ</b>		<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>3,1</b>	<b>32,8</b>
МОРКОВЬ	38	29,5	0,4	0	1,9	10,0
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.</b>		<b>150</b>	<b>23,5</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>335,3</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11	11	1,2	0,1	7,5	35,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	10,2	1,3	1,2	0,1	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
<b>СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>5,4</b>	<b>10,8</b>	<b>97,0</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>5,6</b>	<b>22,7</b>
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>27,8</b>	<b>24,7</b>	<b>55,4</b>	<b>558,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,1</b>	<b>90,9</b>	<b>262,5</b>	<b>2 166,2</b>



Утверждаю



## МЕНЮ Сад 12 часов

**ДЕНЬ 20**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		140	13,8	17,1	5,6	231,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,43 шт.	85,7	10,6	9,6	0,6	130,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	53,8	53,8	1,6	1,3	2,5	28,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	1,6	1,6	2,5	30,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,1		5,2	20,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>		10	2,4	3,0		37,5
СЫР	10,42	10	2,4	3	0	37,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>19,4</b>	<b>24,4</b>	<b>30,9</b>	<b>422,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65,8
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>		60	1,1	1,9	5,7	45,6
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ</b>		200	4,6	4,1	14,4	117,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29,9
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ.</b>		80	9,5	22,7	8,4	280,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,2	19,2	0	206,0



ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	4	3,1	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,1	0,9	0,2	11,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		<b>140</b>	<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>19,2</b>	<b>137,2</b>
КАРТОФЕЛЬ	112	78,4	1,6	0,3	12,4	58,6
МОРКОВЬ	49	38	0,5	0	2,5	12,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,5	0	1,3	7,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	28	18,2	0,6	0	1,2	7,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,8	2,8	0,7	0,7	1,1	13,1
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>22,8</b>	<b>33,9</b>	<b>74,7</b>	<b>705,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПРЯНИК</b>		<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,6</b>	<b>203,5</b>
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>56,8</b>	<b>289,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ, РИСОВЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>9,1</b>	<b>7,3</b>	<b>47,6</b>	<b>291,1</b>
КРУПА МАННАЯ	45	45	4,5	0,5	30,8	143,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	1,6	1,7	2,7	33,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11,0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,3
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО</b>		<b>50</b>			<b>13,9</b>	<b>55,6</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>5,6</b>	<b>22,7</b>
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>11,5</b>	<b>7,5</b>	<b>82,2</b>	<b>440,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,0</b>	<b>71,3</b>	<b>258,3</b>	<b>1 923,1</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279373

Владелец Суркова Александра Владимировна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026