

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155		11,3	11,2	43,1	319,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	63	63	6,7	0,8	43,1	206,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	19,9	19,9	4,6	5,8	0	72,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	12,9	92,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,0
			17,4	22,3	85,8	616,0
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180		0,9	0,2	18,2	77,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,0
			0,9	0,2	18,2	77,0
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60		1,0	2,0	4,1	39,0
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,0
ЯБЛОКИ	10	10	0	0	1	4,0
ЛИМОН	3,57	2,14	0	0	0,1	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250		2,1	7,8	14,7	141,0
КАРТОФЕЛЬ	135	81	1,6	0,3	12,8	60,0
МОРКОВЬ	20	16	0,2	0	1,1	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ	190		19,3	18,6	18,8	326,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	220	200	3,5	0,2	9,1	54,0

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	80	14,5	12,4	0	169,
КРУПА РИСОВАЯ	9,5	9,4	0,7	0,1	6,8	30,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	15,4	0,2	0	1,3	6,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
МОРКОВЬ	25	20	0,3	0	1,4	6,
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			7,7	31,
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			25,7	28,8	66,5	640,
Полдник						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ		50	0,9	0,1	3,6	19,
МОРКОВЬ	15,41	11,56	0,2	0	0,8	3,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,
ЯБЛОКИ	10	10	0	0	1	4,
ЛИМОН	1,7	1,7	0	0	0,1	0,
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	14,5	59,
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	50	0,3	0,1	4,9	20,
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5	0	0	5,7	22,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			3,5	1,1	33,5	157,
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,7	2,0	4,5	39,
МОРКОВЬ	70	52,5	0,7	0,1	3,5	17,
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	22,0	14,9	14,5	283,
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,
ПОВИДЛО		20			6,4	25,
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/8/5	0,2		8,2	34,
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	31,
ЛИМОН	5	5	0	0	0,2	1,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			25,2	17,8	49,0	461,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,7	70,2	253,0	1 953,

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						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	210		4,0	6,4	20,9	156,0
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,7	67,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,0
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,0
КАКАО С МОЛОКОМ	190		3,3	3,4	11,2	89,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,4	82,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	50/30/20		2,3	0,8	27,8	127,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,0
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,0
			9,6	10,6	59,9	374,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,0
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,0
			0,5	0,5	11,8	56,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50		0,6	2,0	1,6	28,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,9	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,9	3,6	9,2	77,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	83	50	0,9	0,1	2,3	13,0
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,0
МОРКОВЬ	25	20	0,3	0	1,4	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	73		16,7	14,9	6,5	227,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	85	85	15,3	13,2	0	179,0

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13	13	1	0,4	6,5	33,
--	----	----	---	-----	-----	-----

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0	0	0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8
СОУС МОЛОЧНЫЙ		50	0,8	1,5	2,3	25,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0	0	0	0,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,3	5,8	21,3	151,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,
КАРТОФЕЛЬ	210	126	2,4	0,5	19,9	94,
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	10,6	45,
ЯБЛОКИ	40	40	0,2	0,2	3,8	18,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			26,8	28,4	72,7	656,
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,5	2,5	3,6	40,
МОРКОВЬ	53,33	40	0,5	0	2,7	13,
ЯБЛОКИ	10	10	0	0	1	4,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,
КЕФИР		180				
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	0	0	0	0,
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		50	6,5	8,0	41,1	262,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49	49	5,1	0,6	33,3	158,
ДРОЖЖИ	0,11	0,11	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0	0	3,5	13,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,
			7,0	10,5	44,7	302,
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	15,3	3,6	7,7	124,
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	90	90	13,9	0,8	0	62,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,1	0,4	7	35,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ		180	2,4	3,7	17,1	111,
СВЕКЛА	171	128,25	1,8	0,1	11	52,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0	0	0,1	0,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		8,0	32,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			25,1	12,7	48,5	408,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,0	62,7	237,6	1 797,

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155		3,9	6,5	27,2	182,1
КРУПА РИСОВАЯ	28	28	1,9	0,3	20,1	90,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190		3,0	3,1	12,2	89,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,1
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12		2,8	3,5		43,1
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	12	12	2,7	3,5	0	43,1
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,1
			12,0	14,0	54,8	394,1
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	1,0	3,8	27,1
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		7,1	6,5	20,5	169,1
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	20	20	3,1	0,2	0	14,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19	19	2	0,2	12,9	61,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220		18,0	18,7	20,8	323,1

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	85	85	15,3	13,2	0	179,
----------------------	----	----	------	------	---	------

КАРТОФЕЛЬ	210	126	2,4	0,5	19,9	94,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			6,8	27,
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			29,1	26,6	73,1	648,
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	13,1	53,
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	50	0,3	0,1	4,9	20,
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,7	5,7	0	0	4,4	17,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		60	6,2	4,4	36,6	211,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	48	48	5	0,6	32,6	155,
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,
ДРОЖЖИ	0,11	0,11	0	0	0	0,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5	11,5	0	0	0	0,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
			6,5	4,5	49,7	264,
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	1,1	2,7	24,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	50	0,9	0,1	2,3	13,
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ		150	19,6	14,0	18,9	286,
МОРКОВЬ	120	90	1,2	0,1	6	30,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10,
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
СОУС СМЕТАННЫЙ		40	0,6	1,8	2,5	34,
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,3	1,7	0,4	24,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/8/5	0,2		8,1	34,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,
ЛИМОН	5	5	0	0	0,2	1,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			23,7	17,8	47,6	458,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,2	63,1	242,8	1 841,

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		4,8	7,1	23,5	177,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	25	2,8	0,3	16,5	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/6		4,0	4,4	12,3	105,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,0
			11,1	12,4	51,2	361,0
II Завтрак						
ГРУША	120		0,5	0,4	12,4	56,0
ГРУША	120	120	0,5	0,4	12,4	56,0
			0,5	0,4	12,4	56,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50		2,3	4,3	2,6	58,0
СВЕКЛА	40	30	0,5	0	2,5	12,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8	8	1,8	2,3	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,7	3,1	18,4	124,0
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80		18,1	16,5	12,6	270,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	85	85	15,3	13,2	0	179,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,8	0,3	5,5	27,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,
--------------	----	------	-----	---	---	----

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
СОУС МОЛОЧНЫЙ		50	1,1	2,4	3,9	42,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,3	5,8	21,3	151,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,
КАРТОФЕЛЬ	210	126	2,4	0,5	19,9	94,
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,1	10,8	45,
ГРУША	40	40	0,2	0,1	4	18,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			34,0	32,6	90,8	795,
Полдник						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,9	0,9	2,2	21,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49	49	0,9	0	2,2	13,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,
КЕФИР		180				
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	0	0	0	0,
ВАФЛИ		40	1,1	1,3	30,9	141,
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,
			2,0	2,2	33,1	162,
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,5	3,4	8,9	72,
КАРТОФЕЛЬ	23,08	15	0,3	0,1	2,3	11,
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,6	8,
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		150	24,4	15,8	6,1	265,
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	80	80	12,3	0,7	0	55,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,4	0,1	2,8	13,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
ЧАЙ С САХАРОМ		200/7	0,1		6,9	27,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,9	157,9	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,
			29,0	20,4	42,5	470,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,6	68,0	230,0	1 845,

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		5,5	8,6	24,5	197,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29	29	3,5	1,7	17,4	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,5	104,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,0	3,1	12,5	90,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10	10	2,3	2,9	0	36,0
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,0
			13,1	15,6	52,4	403,0
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,0
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60		1,0	3,1	6,1	56,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,0
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,0
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250		3,9	3,8	15,0	115,0
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,0
КАРТОФЕЛЬ	41	24,6	0,5	0,1	3,9	18,0
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,0
МОРКОВЬ	25	20	0,3	0	1,4	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	23,3	23,9	8,4	341,
----------------------------	----	------	------	-----	------

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	120	21,1	21,4	0	277,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,9	2,3	3,9	46,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,3	6,2	23,9	172,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	43	43	5,2	1,4	23,9	128,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	10,6	45,0
ЯБЛОКИ	40	40	0,2	0,2	3,8	18,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			37,9	39,9	89,1	878,0
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,5	1,4	3,7	29,0
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,0
ЯБЛОКИ	12	12	0	0	1,2	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,0
РЯЖЕНКА		190	5,5	4,8	8,0	102,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,5	4,8	8	102,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,0
			8,3	7,1	27,1	210,0
Ужин						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ		170	24,0	11,5	25,3	322,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	100	17,4	3,6	0	123,0
КАРТОФЕЛЬ	218,57	153	3	0,6	24,2	114,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,7 шт.	28,18	3,5	3,1	0,2	42,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ		50	1,8	3,9	5,5	64,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/8/5	0,2		7,2	30,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,0
ЛИМОН	5	5	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,0
			28,3	16,3	53,4	495,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			88,5	79,1	239,6	2 063,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		4,7	7,5	27,2	195,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	1,1	0,2	10,8	48,0
ПШЕНО	15	15	1,6	0,4	10,3	51,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,0	3,1	12,5	90,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,2	8,8	15,0	148,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,0
			9,9	19,4	54,7	435,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	77,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,0
			0,9	0,2	18,2	77,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	2,5	4,5	43,0
СВЕКЛА	70	52,5	0,8	0,1	4,5	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,9	6,5	8,5	105,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,8	0	2	11,0
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО СЕРДЦА (ПЕЧЕНИ) ГОВЯЖЬЕГО	120		18,1	6,6	4,2	169,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	100	17,4	3,6	0	123,0
МОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.
--------------------------	---	---	-----	---	---	----

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	5,0	4,0	32,2	185,
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47	47	5	0,6	32,1	154,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			6,8	27,
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			29,1	20,0	77,4	632,

Полдник

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,9	0,6	2,3	17,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,5	49,5	0,9	0	2,2	13,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	5,6	8,2	104,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		60	5,5	3,8	31,4	182,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,
ДРОЖЖИ	0,11	0,11	0	0	0	0,
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5	11,5	0	0	0	0,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
			11,5	10,0	41,9	305,

Ужин

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		60	0,7	1,1	4,2	29,
МОРКОВЬ	65	48,75	0,6	0	3,3	16,
ЯБЛОКИ	10	10	0	0	1	4,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
СОУС МОЛОЧНЫЙ		40	1,1	2,3	6,3	50,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		150	18,8	13,5	28,4	316,
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,3	43,3	0	0	0	0,
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,6	0,1	4,2	19,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,7	1,5	1,3	0,1	17,
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
ЧАЙ С САХАРОМ		200/8	0,1		7,0	28,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,

	23,0	17,8	61,3	503,
--	------	------	------	------

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	74,4	67,4	253,5	1 953,5
----------------	------	------	-------	---------

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						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		4,8	7,3	24,7	184,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	29,3	29,3	2,8	0,4	18,6	88,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,3	3,4	11,6	91,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,0
			11,2	22,9	66,2	517,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,0
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,0
			0,5	0,5	11,8	56,0
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	50		0,6	1,1	4,7	32,0
СВЕКЛА	18	13,5	0,2	0	1,2	5,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	19	15	0,3	0	0,7	4,0
ЯБЛОКИ	25	25	0,1	0,1	2,4	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,4	3,4	16,4	109,0
КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,0
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80		16,9	16,0	7,0	238,0

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	85	85	15,3	13,2	0	179,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,1	0,4	7	35,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,2	22,0	148,
КАРТОФЕЛЬ	220	132	2,5	0,5	20,9	98,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,7	1,1	13,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	9,2	39,
ЯБЛОКИ	40	36	0,1	0,1	3,4	16,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			26,5	26,2	80,5	669,
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0,1	5,6	26,
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,
РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	8,4	108,
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8,4	108,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			8,7	6,0	29,4	212,
Ужин						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	16,0	5,1	6,6	136,
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	90	90	13,9	0,8	0	62,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	16,3	0,2	0	1,3	6,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,2	0,2	2,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ		150	2,1	4,1	14,6	103,
СВЕКЛА	150	112,5	1,6	0,1	9,6	45,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,
САХАР ПЕСОК	2,25	2,25	0	0	2,1	8,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/8/5	0,2		7,2	30,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
ЛИМОН	5	5	0	0	0,2	1,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			25,7	14,7	44,1	411,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	70,3	232,0	1 867,

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205		6,2	7,3	24,4	188,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,1		7,0	28,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,0
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,0
			8,6	8,2	46,8	295,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	130		0,5	0,5	12,7	61,0
ЯБЛОКИ	130	130	0,5	0,5	12,7	61,0
			0,5	0,5	12,7	61,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50		0,4	2,0	1,2	25,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,52	6,32	0,1	0	0,5	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		2,7	6,8	14,8	135,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,4	8,0
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,0
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100		21,4	10,5	11,8	247,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95	95	16,5	3,4	0	117,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,8	14,95	0,2	0	1,2	5,
--------------	------	-------	-----	---	-----	----

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,0	4,2	20,4	132,
КАРТОФЕЛЬ	185	111	2,1	0,4	17,6	82,
МОРКОВЬ	35,9	28,8	0,4	0	1,9	9,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,6	0,9	10,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,3	0,1	14,0	57,
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	60	60	0,3	0,1	5,9	25,
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,6	5,6	0	0	4,3	17,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			31,1	24,0	83,4	700,
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0,1	7,2	32,
МОРКОВЬ	66,67	50	0,7	0,1	3,4	17,
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,
КЕФИР		200				
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	0	0	0	0,
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	6,6	7,4	40,7	255,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49	49	5,1	0,6	33,3	158,
ДРОЖЖИ	0,11	0,11	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,
			7,2	7,5	47,9	288,
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		80	1,1	3,1	6,8	59,
КАРТОФЕЛЬ	32,8	21,4	0,4	0,1	3,4	16,
СВЕКЛА	20,6	16	0,2	0	1,4	6,
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16	16	0,1	0	0,3	2,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,
ДРАЧЕНА		150	13,6	22,8	8,2	300,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,1 шт.	84,53	10,4	9,4	0,6	128,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16	16	0,4	2,3	0,6	32,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			4,8	19,
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			17,0	26,8	35,2	457,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,4	67,0	226,0	1 802,

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	210		4,0	6,4	20,9	156,0
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,7	67,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,0
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,3	3,4	11,5	90,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11		2,3	3,0		36,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	36,0
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,0
			11,9	13,7	47,8	362,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,0
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,0
			0,5	0,5	11,8	56,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50		1,0	2,5	5,1	47,0
СВЕКЛА	70	52,5	0,8	0,1	4,5	21,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	24	0,2	0	0,4	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,0	3,7	14,9	101,0
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,1	0,2	8,5	40,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	8	0,7	0,1	5,2	24,0
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80		16,9	16,5	7,4	245,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	85	85	15,3	13,2	0	179,0

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,2	3,6	9,4	84,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	207	165,6	2,9	0,2	7,6	45,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	2	0	0	0,2	0,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	13,0	53,
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	60	60	0,3	0,1	5,9	25,
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,6	5,6	0	0	4,3	17,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			26,7	26,8	71,0	634,
Полдник						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,7	1,0	2,8	23,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	39,4	0,7	0	1,8	10,
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	8,4	108,
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8,4	108,
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		60/40/20	3,0	1,1	32,7	153,
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,
			9,5	7,1	43,9	284,
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		70	14,3	4,7	2,2	108,
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	90	90	13,9	0,8	0	62,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,9	14,9	0	0	0	0,
МОРКОВЬ	30,6	23	0,3	0	1,6	7,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,2	6,9	33,1	206,
КРУПА РИСОВАЯ	46	46	3,1	0,5	33	148,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/8/5	0,2		7,2	30,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
ЛИМОН	5	5	0	0	0,2	1,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,8	153,8	0	0	0	0,
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,
			20,7	12,8	63,1	450,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,3	60,9	237,6	1 788,

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		5,2	6,0	26,5	181,
ПШЕНО	28,6	28,6	3,2	0,8	19,5	97,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	12,8	92,
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	9,1	15,5	153,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			10,6	18,2	54,8	426,
II Завтрак						
ГРУША	120		0,5	0,4	12,4	56,
ГРУША	120	120	0,5	0,4	12,4	56,
			0,5	0,4	12,4	56,
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50		0,7	1,0	2,8	23,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,3	39,4	0,7	0	1,8	10,
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,7	2,2	19,0	106,
КАРТОФЕЛЬ	113	67,8	1,4	0,3	10,8	50,
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	800	800	0	0	0	0,
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		25,3	28,1	11,8	401,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	1	0,1	6	28,

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0.
---------------	---	---	---	---	---	----

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	120	21,1	21,4	0	277,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,8	8,8	0,7	0,3	4,4	22,
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,9	2,2	18,2	105,
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0,1	0	0,4	2,
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	50	0,9	0,1	2,3	13,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			6,8	27,
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,
			34,9	33,9	79,8	765,
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,5	1,7	3,5	32,
МОРКОВЬ	54,2	40,6	0,5	0	2,7	13,
ЯБЛОКИ	8,3	8,3	0	0	0,8	3,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	15,9	65,
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	60	60	0,3	0,1	5,9	25,
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,5	5,5	0	0	4,2	16,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,
			3,1	4,7	41,7	222,
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	23,2	14,1	22,2	312,
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,8	0,1	5	24,
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,8	0,6	5,2	29,
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,6	0,8	10,
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,6	6,6	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		7,0	28,
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,6	159,6	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,
			26,4	15,6	49,8	448,
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,5	72,8	238,5	1 919,

—
,
6
5
0
0
6
4
4
7
5
2
0
8
8
4
4
2
—
4
4
4
—
9
4
9
6
7
5
6
—
5
4
0
3
0
0
5
0
0
3

2
4
1
7
0
0
5
8
0
0
9
0
0
0
0
5
9
9
9
6
6
1
9
5
8
0
6
6
6
1
8
9
5
8
3
9
5
2
6
5
8
8
8
5
3
6
0
5
6
8
8
5

—
,
7
8
0
7
9
3
7
6
9
2
0
8
2
5
2
4
4
4
2
6
1
5
3
6
4
8
0
7
0
0
7
0
0
7

0
5
7
4
6
3
5
0
5
5
9
1
3
2
0
1
0
0
7
0
6
6
8
0
1
8
1
8
0
1
7
6
2
1
6
9
6
7
5
3
3
5
5
0
2
5
6
3
3
4
5
0
9
6

—
,
9
4
0
7
5
3
0
4
9
2
0
7
7
6
6
8
1
1
1
1
3
7
1
9
4
0
7
0
0
2
0
0
6
3
0
2

1
4
3
7
1
0
1
0
0
0
5
6
9
5
3
0
1
5
6
7
6
1
1
0
6
7
7
6
1
0
0
3
6
4
5
2
5
6
0
7
7
3
5
7
0
1
5
9
6
0
6
6
0
1

0
8
0
7
1
3
4
7
2
5
0
6
6
0
4
4
4
8
2
1
5
5
9
0
0
4
6
0
0
7
0
9
7
7
9
0

9
1
5
0
6
6
0
0
5
5
9
1
3
2
1
0
0
0
0
0
2
3
9
0
6
6
8
9
3
3
1
5
0
8
1
9
3
6
9
8
7
8
7
0
1
8
8
6
8

—
,
3
0
7
0
1
5
8
4
1
2
0
4
4
6
6
1
1
1
1
6
2
9
1
2
2
0
6
3
9
8
0
5
0
0
0

0
1
6
7
1
2
2
0
0
0
4
0
6
3
2
0
1
0
0
8
6
7
4
3
6
6
6
6
8
5
2
3
4
0
9
7
2
2
2
7
2
0
2
5
1
6
0
6
6
5
3

—
,
6
5
2
0
7
6
6
8
4
1
2
0
8
6
2
2
4
4
4
2
4
8
0
9
4
1
0
7
0
0
0
8
2
8
0

0
2
0
3
1
2
1
0
1
0
0
0
0
4
9
5
5
8
8
3
6
6
5
1
1
0
0
5
0
8
6
6
7
1
6
6
2
0
0
8
3
0
0
5
7
8
2
2
5
7
7
5
5
0
1
6
6

1
9
0
7
6
8
3
6
5
2
0
8
8
0
8
8
0
4
4
4
0
5
3
1
4
7
0
7
3
4
0
2
5
0
0
0
0
9

7
6
0
1
5
3
6
4
3
6
4
0
2
0
0
0
8
0
3
7
0
0
6
6
6
1
9
5
9
2
2
4
5
9
5
7
0
1
0
4
0
0
3
2
5
1
6
0
6
6
4
2

—
,
3
5
0
7
8
3
5
5
0
1
6
6
4
1
1
1
0
0
5
5
7
1
4
1
4
0
7
0
0
0
0
9
1
5
4
5

6
7
4
3
9
8
6
6
6
5
0
5
0
0
0
0
0
4
5
0
5
0
6
8
8
1
6
7
7
1
7
2
5
1
5
0
5
1
0
8
2
2
4
4
7
6
2
2
0
8
2
4
0
4
0
6
6
9
9

7
8
0
7
9
3
9
6
1
2
0
4
4
6
6
6
4
4
4
2
4
0
0
8
2
4
4
7
2
7
0
0
7
0
8
7

4
8
5
6
0
1
7
6
0
7
1
8
2
7
6
0
6
0
0
0
0
0
4
3
7
9
7
0
0
2
5
7
5
7
9
0
9
1
9
6
6
0
2
5
1
6
0
8
8
3
2

1
7
0
7
1
5
0
7
1
2
0
4
8
6
5
4
4
4
3
7
9
7
8
6
8
4
0
7
0
0
3
0
4
5
8
5

0
4
7
4
0
7
7
0
6
3
7
1
0
1
0
0
0
0
6
4
8
8
8
0
0
2
7
0
1
1
0
5
3
3
3
4
2
7
9
9
6
5
5
7
0
3
5
5
0
1
6
6
9
9