



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»

Фокина А.А.

Фокина А.А.

10 » Января

2022 г.

Присказ № 3-08

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №15»

для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет,
с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном
учреждении, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания.



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						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180		4,5	6,4	32,7	206,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208,1	208,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	79,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,0	0,1	72,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		1,7	1,8	16,3	88,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,9	180,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	22	22	1,6	1,8	11,8	70,0
			9,4	17,4	69,1	471,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50		0,9	4,1	5,2	61,2
СВЕКЛА	70	52,5	0,8	0,1	4,5	21,4
ЧЕСНОК	3	2,55	0,2	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	180		4,6	5,5	13,4	121,9
КАРТОФЕЛЬ	97,5	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,3	0	1,9	9,1
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,025	0,02	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90		3,2	4,4	20,6	134,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4

ТУЛЯШ		60	6,3	8,8	3,5	118,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74,8
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	14,4	59,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
			18,6	23,3	78,3	597,6

Полдник

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,9	4,1	33,7	190,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,4	0,4	2,7	15,9
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ		190	0,1	0,1	23,8	93,4
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,5	181,5	0	0	0	0,0
			5,0	4,2	57,5	284,3

Ужин

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		170	3,3	4,7	26,9	163,3
КАРТОФЕЛЬ	283,33	170	3,3	0,7	26,9	127,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ		200	1,8	1,9	9,8	63,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141	141	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
			9,2	12,3	60,6	389,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,6	49,3	275,5	1 713,3



Утверждаю
Заведующий
А. А. Фокина

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	180		6,2	8,1	24,4	195,6
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,8	4,0	14,3	109,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
			13,2	21,6	58,8	483,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,4	0	1,2	7,0
ЩИ С МЯСОМ	180		5,9	7,1	14,1	144,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
КАРТОФЕЛЬ	104	62,4	1,2	0,2	9,9	46,6
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	70		4,3	4,3	19,2	132,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,5	48,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГОНОВСКИ	60		11,1	6,6	2,7	131,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	65	60,45	10,5	2,1	0	74,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		200	0,4	0,1	16,6	69,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,2	0	4,5	19,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,3	0	2,5	11,3
			25,4	18,6	75,1	587,1

Полдник

ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
			8,6	7,4	46,5	296,0

Ужин

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		190	4,1	7,5	23,5	178,5
КАРТОФЕЛЬ	162,5	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,0	32,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,1	203,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦО		20	2,6	2,3	0,2	31,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,1	2,5	2,2	0,1	30,7
			9,9	11,0	51,7	346,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,5	59,0	241,9	1 759,9



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						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120		20,8	15,0	10,9	265,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КРУПА МАННАЯ	3	3	0,3	0	2	9,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОУС СМЕТАННЫЙ	50		1,1	4,4	6,0	81,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	30	30	0,8	4,4	1,1	59,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	4,1	11,8	100,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			28,9	33,0	48,8	625,7
II Завтрак						
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,2	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			0,8	0,2	7,5	38,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50		1,4	4,0	2,9	52,9
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	66,4	46,5	1,4	0,1	2,9	18,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	180		6,5	6,2	16,6	149,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
КАРТОФЕЛЬ	119,17	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	3,4	5,4	22,0	150,8
КАРТОФЕЛЬ	216,67	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	10,0	11,3	5,8	165,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	13,5	55,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			24,9	27,4	82,0	676,2

Полдник

ВАТРУШКА		60	8,8	6,2	31,5	218,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,5	1,7	0,6	32,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			14,9	11,5	41,6	331,3

Ужин

КАША "ДРУЖБА"		200	6,9	9,2	30,6	233,9
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦО		20	2,6	2,3	0,2	31,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,2	2,5	2,2	0,1	30,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	1,1	17,5	90,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,2		6,2	26,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			12,4	12,6	54,5	382,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,9	84,7	234,4	2 054,0



Утверждаю

Заведующий

А. А. Фокина

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 "ДРУЖБА"	180		7,7	9,5	28,2	230,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,8	32,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,5		54,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	4,1	11,8	100,6
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			18,1	19,3	60,0	489,3
II Завтрак						
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,9	50	1,6	0,1	3,2	19,4
БОРЩ С МЯСОМ	180		6,4	6,2	17,5	151,7
СВЕКЛА	70	52,5	0,8	0,1	4,5	21,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	97,5	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90		3,2	4,4	20,6	134,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПТИЦА ТУШЕННАЯ	60		10,3	18,0	4,1	224,3

ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	50	50	9,5	10,7	0	133,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	13,5	55,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			25,0	29,2	80,1	687,9

Полдник

ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ		70	6,0	6,9	37,8	237,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ДРОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
КАРТОФЕЛЬ	65	39	0,8	0,2	6,2	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ		180	1,8	1,9	8,8	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,8	121,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
			7,8	8,8	46,6	296,7

Ужин

РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		210	21,2	9,5	6,2	195,4
РЫБА ПИКША	180	82,8	13,8	0,4	0	58,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,000 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,2		6,3	27,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	205,6	205,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	11,1	6,7	0,1	0	0,2	2,2
			24,5	10,7	32,5	326,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,8	68,3	229,5	1 847,3



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 ГРЕЧНЕВАЯ	180		7,9	8,0	26,4	210,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	30	3,7	1	16,6	89,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,8	4,0	13,3	105,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
			14,9	21,5	59,8	494,6
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,8	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,9	50,2	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180		9,3	7,2	13,3	155,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25	24,88	5,5	0,4	11,6	72,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120		4,2	5,6	13,2	121,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	240	192	3,4	0,2	8,7	52,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	14,4	16,2	1,1	207,3
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,6		12,7	54,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12	12	0,6	0	5,9	27,0
			32,4	29,5	63,4	652,4

Полдник

ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			2,4	1,9	58,5	263,0

Ужин

ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ		200	6,4	7,3	24,4	190,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦО		10	1,2	1,1	0,1	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		7,0	28,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204,9	204,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			10,8	9,6	51,5	337,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,0	63,0	254,2	1 843,4



Утверждаю

Заведующий

А. А. Фокина

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 ГРЕЧНЕВАЯ		180	5,4	5,4	32,8	201,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181	181	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	79,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	1,1	17,5	90,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	1,7	1,8	16,3	88,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	22	22	1,6	1,8	11,8	70,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181	181	0	0	0	0,0
			9,9	16,6	66,7	455,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		50	1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,9	50	1,6	0,1	3,2	19,4
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ		180/15	4,8	7,6	10,1	128,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,025	0,02	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	15	15	1,2	0,5	7,3	37,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,2	3,2	0	41,5
РИС ОТВАРНОЙ		90	2,4	2,8	24,9	133,7
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)		65	10,7	12,2	1,1	156,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		180	0,4	0,1	13,7	57,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,2	0	4,5	19,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,3	0	2,5	11,3
			23,1	23,2	74,2	597,4

Полдник

БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	5,0	4,1	34,0	192,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ДРОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2	0	0	1,3	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,4	0,4	2,7	15,9
ЧАЙ С САХАРОМ		190	0,1		7,0	28,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191,2	191,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			5,1	4,1	41,0	221,0

Ужин

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,9	3,7	26,1	154,0
КАРТОФЕЛЬ	260	156	3	0,6	24,6	116,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	15,0	77,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ		200	1,8	1,9	8,8	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,6	143,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
			9,0	11,0	53,8	350,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,6	55,0	245,8	1 668,1



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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		7,8	8,8	26,8	218,7
КРУПА ОВСЯНАЯ	30	29,55	3,5	1,7	17,1	98,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,8	4,0	13,3	105,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
			14,8	22,3	60,2	503,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,4	0	1,2	7,0
СУП С ЯЙЦОМ	180		3,0	1,8	10,8	71,1
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/3 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	130/40		12,7	11,3	16,5	219,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30,5
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,1	7	0	95,2
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,3	0,1	15,4	63,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209	209	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
			19,7	13,7	65,2	463,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200	6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			9,8	5,1	45,2	270,5

Ужин

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		110	3,2	4,4	20,6	134,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		120	20,1	15,2	14,6	294,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	93	16,1	3,3	0	114,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,7	31,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,5	183,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			26,4	20,8	62,9	564,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,1	62,3	243,3	1 848,2



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 РИСОВАЯ	180		6,3	9,0	31,1	231,1
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,5		54,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	4,1	11,8	100,6
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			16,7	18,8	62,9	489,8
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	149,2	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,9	50,2	0,6	0,1	1,9	12,0
ЩИ С МЯСОМ	180		6,2	7,1	15,5	152,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	104	62,4	1,2	0,2	9,9	46,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		11,2	14,5	24,1	271,8
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,1	7	0	95,2
КАРТОФЕЛЬ	238,33	143	2,8	0,6	22,6	106,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	14,4	59,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
			21,6	22,2	77,1	597,9

Полдник

БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		70	8,8	6,2	31,5	218,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,5	1,7	0,6	32,8
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			9,7	6,4	49,3	295,7

Ужин

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		160	21,0	15,0	11,3	268,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	1,1	4,4	6,0	81,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	30	30	0,8	4,4	1,1	59,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200			6,9	27,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	205	205	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			25,2	20,6	44,2	480,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,1	68,2	241,6	1 906,9



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 "ДРУЖБА"	180		7,1	9,3	28,7	227,5
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,8	4,0	16,2	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
			14,1	22,8	65,0	523,4
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,8	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	3,9	4,5	56,3
СВЕКЛА	70	52,5	0,8	0,1	4,5	21,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180		5,3	7,1	14,5	143,5
КАРТОФЕЛЬ	135	81	1,6	0,3	12,8	60,5
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЁЖИКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/40		12,5	12,6	11,9	210,5
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4	8,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
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
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	85,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			22,9	24,2	71,9	598,2

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		70	5,6	9,3	31,0	230,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3	13,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ДРОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ		200	0,1	0,1	25,7	101,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
			5,7	9,4	56,7	331,5

Ужин

РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		210	21,2	9,5	6,2	195,4
РЫБА ПИКША	180	82,8	13,8	0,4	0	58,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,000 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,1		10,0	41,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,4	203,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	15	9	0,1	0	0,3	3,0
			24,4	10,7	36,2	340,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,6	67,6	250,8	1 890,0

**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	180		7,6	7,9	30,0	222,1
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	4,1	12,8	104,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,1	0,1	0,1	1,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69	69	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			14,5	21,5	63,5	506,3
II Завтрак						
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,4	0,1	2,9	18,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	66,43	46,5	1,4	0,1	2,9	18,0
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180		5,8	7,1	16,4	152,9
СВЕКЛА	70	52,5	0,8	0,1	4,5	21,4
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	97,5	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
ПЛОВ	140		10,9	14,3	26,9	279,4
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,1	7	0	95,2
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	14,4	59,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	12	12	0,3	0,1	7,7	32,7
			21,7	22,0	81,8	612,1

Полдник

ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ		200	1,7	1,9	9,6	62,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,9	175,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
			4,7	4,3	47,1	245,3

Ужин

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		90	1,8	4,4	14,4	104,3
КАРТОФЕЛЬ	151,67	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)		140	17,1	7,9	1,5	145,8
РЫБА ПИКША	180	82,8	13,8	0,4	0	58,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	1,2	20,0	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			6,8	27,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,5	183,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			22,0	13,5	42,7	381,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,3	61,6	245,4	1 791,7