

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,60	0,70	10,60	56,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		5,34	7,97	14,83	150,34
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28,857	28,571	3,60	0,69	18,85	97,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,429	21,429	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,18	1,82	3,42	38,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,000	8,000	0,05	6,40	0,06	58,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,91
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,700	0,700	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,400	194,400	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	167,000	100,200	1,50	0,50	21,04	96,19
			10,80	12,00	52,20	360,05
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		6,80	5,00	11,00	122,00
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200,000	200,000	6,80	5,00	11,00	122,00
			6,80	5,00	11,00	122,00
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50		0,85	3,05	3,97	47,96
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	43,500	43,500	0,78	0,04	1,31	10,01
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6,250	5,000	0,07	0,01	0,21	1,05
САХАР ПЕСОК	2,500	2,500	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20		7,58	3,33	17,15	176,74
ФИЛЕ ГРУДКИ ЗАМОР.	14,290	14,001	2,89	0,34	0,00	61,25
МОРКОВЬ	5,670	4,250	0,04	0,00	0,29	1,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,040	2,550	0,04	0,01	0,23	1,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,425	0,425	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,890	0,850	0,03	0,00	0,06	0,37
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,422 шт.	16,986	2,10	1,89	0,12	25,87
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	32,000	32,000	2,48	1,09	16,45	86,91

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70		6,89	1,88	1,73	50,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,612	13,612	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	44,454	42,778	6,63	0,25	0,00	28,63
МОРКОВЬ	29,040	21,778	0,21	0,02	1,47	6,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,240	2,722	0,04	0,01	0,24	1,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130		2,57	4,77	16,87	121,16
КАРТОФЕЛЬ	150,170	90,100	1,75	0,35	16,69	70,79
МОРКОВЬ	36,930	27,700	0,27	0,03	1,88	8,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,600	15,600	0,46	0,38	0,71	8,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	20,000	20,000	0,00	0,00	12,22	48,50
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12,500	12,500	0,01	0,00	9,49	37,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,310	0,310	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191,000	191,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,32	0,31	14,84	71,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35,000	35,000	2,28	0,35	15,75	77,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	2,00	0,88	13,25	70,00
			22,18	14,13	98,07	654,66
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		12,27	14,87	31,12	320,56
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	151,000	151,000	23,44	7,32	4,39	177,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАНАЯ	10,800	10,800	1,05	0,11	7,44	34,57
САХАР ПЕСОК	10,800	10,800	0,00	0,00	10,46	41,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,094 шт.	3,784	0,47	0,43	0,03	5,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,700	1,700	0,00	1,65	0,00	14,82
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,200	7,200	0,77	0,07	4,75	22,35
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,000	6,000	0,16	0,87	0,21	9,31
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30		0,38	0,01	3,69	15,16
КЛЮКВА	20,410	20,000	0,10	0,04	0,72	5,43
САХАР ПЕСОК	3,000	3,000	0,00	0,00	2,90	11,61
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,900	0,900	0,00	0,00	0,68	2,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,000	27,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,18	0,36	28,98	120,60
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ	180,000	180,000	0,18	0,36	28,98	120,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40,000	40,000	3,20	1,40	21,20	112,00
			15,83	16,40	84,35	561,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,61	47,53	245,62	1 697,83

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,00	0,00	6,60	26,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,28	0,56	8,48	44,80
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		5,40	7,62	25,13	191,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,250	95,250	2,77	2,31	4,35	48,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,475	32,475	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,350	22,350	2,60	1,30	11,06	67,21
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,600	3,600	0,37	0,11	2,57	10,83
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,91	2,43	4,56	51,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,250	100,000	0,90	0,20	8,10	43,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,80	2,50	4,51	49,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,80	2,50	4,51	56,51
			13,56	15,68	66,78	432,92
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,000	211,000	6,14	5,12	9,62	108,48
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,410	40,000	0,28	0,08	1,04	5,60
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	14,380	11,500	0,15	0,01	0,48	2,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1		4,63	2,45	12,54	134,99
КАРТОФЕЛЬ	53,330	32,000	0,62	0,13	5,93	25,14
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЕРМИШЕЛЬ	7,600	7,600	0,88	0,11	5,33	26,17
МОРКОВЬ	10,130	7,600	0,08	0,01	0,51	2,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,050	7,600	0,12	0,02	0,69	3,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,900	1,900	0,00	1,84	0,00	16,57

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,000	133,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ ГРУДКИ ЗАМОР.	14,290	14,000	2,89	0,34	0,00	61,25
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,110	1,056	0,04	0,00	0,08	0,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220		27,03	15,48	23,67	336,05
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	144,498	134,378	23,46	5,22	0,00	140,78
КРУПА РИСОВАЯ	23,587	23,351	1,61	0,07	18,68	78,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	63,710	53,514	0,83	0,11	4,83	21,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,700	5,700	0,03	4,56	0,05	41,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,700	5,700	0,03	4,56	0,05	41,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,080 шт.	3,220	0,40	0,36	0,02	4,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.134 шт.	5,394	0,67	0,60	0,04	8,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180		0,66	0,27	19,05	93,80
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20,000	20,000	0,37	0,12	11,06	45,20
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,98	0,15	6,75	33,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,20	0,53	7,95	42,00
			34,99	21,85	71,07	672,64
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70		8,05	5,00	6,08	101,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,200	11,200	0,33	0,27	0,51	5,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,700	1,700	0,17	0,02	1,16	5,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,600	2,600	0,02	2,09	0,02	18,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,800	1,800	0,01	1,45	0,01	13,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,600	10,600	0,31	0,26	0,49	5,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,151	39,600	6,15	0,23	0,00	26,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,500	7,500	0,58	0,25	3,86	20,37
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.096 шт.	3,864	0,48	0,43	0,03	5,89
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150		3,35	5,72	19,28	142,34
КАРТОФЕЛЬ	181,670	109,000	2,11	0,43	20,20	85,64
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,000	23,000	0,67	0,56	1,05	11,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,18	0,36	28,98	120,60
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ	180,000	180,000	0,18	0,36	28,98	120,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,98	0,15	6,75	33,00
ПЕЧЕНЬЕ	21		1,58	2,06	15,62	87,57
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21,000	21,000	1,70	2,69	14,22	87,57
			14,15	13,27	76,32	482,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,49	55,80	227,24	1 678,83

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,06	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,60	0,70	10,60	56,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		16,22	18,58	2,92	243,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3 шт.	120,750	14,88	13,47	0,82	183,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45,000	45,000	1,31	1,10	2,06	23,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50		0,63	0,05	2,38	12,61
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	66,670	50,000	0,65	0,00	2,45	13,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,656	0,656	0,13	0,00	0,27	1,58
ЛИМОН	11,667	7,000	0,07	0,01	0,20	1,09
САХАР ПЕСОК	7,720	7,720	0,00	0,00	7,47	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195,577	195,577	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,67	27,25	24,34	418,14
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		6,80	5,00	11,00	122,00
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200,000	200,000	6,80	5,00	11,00	122,00
			6,80	5,00	11,00	122,00
Обед						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50		0,46	2,55	1,91	31,82
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	20,210	20,000	0,14	0,02	0,72	3,00
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	20,570	15,429	0,20	0,00	0,76	4,01
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	14,870	14,714	0,10	0,03	0,38	2,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,500	2,500	0,00	2,50	0,00	22,48
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0,180	0,143	0,00	0,00	0,01	0,03
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,300	0,286	0,01	0,00	0,02	0,13
УКРОП	0,390	0,286	0,01	0,00	0,02	0,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5		4,97	7,98	6,08	114,96
КАРТОФЕЛЬ	30,500	18,300	0,36	0,07	3,40	14,38
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,880	25,500	0,45	0,03	1,24	7,67
МОРКОВЬ	10,130	7,600	0,08	0,01	0,51	2,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,950	5,000	0,08	0,01	0,46	1,99

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,500	1,500	0,00	0,00	0,23	0,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,100	122,100	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,650	0,650	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,73	0,17	7,76
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,40
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24,000	3,84	2,28	0,00	35,85
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25		10,09	6,91	9,12	139,05
ГОВЯДИНА Б/К	59,628	53,667	8,59	5,10	0,00	80,17
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,500	10,500	0,81	0,36	5,40	28,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,000	14,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,670	3,920	0,06	0,01	0,35	1,56
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,800	6,800	0,17	0,99	0,23	10,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,800	3,800	0,38	0,04	2,60	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,900	16,900	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,000	5,000	0,08	0,01	0,46	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,500	0,500	0,00	0,40	0,00	3,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,500	0,500	0,00	0,00	0,08	0,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,650	0,650	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		6,82	2,91	35,64	197,84
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,545	54,000	6,81	1,31	35,62	183,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,001	90,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,000	14,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,30	0,20	9,00	44,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,40	1,05	15,90	84,00
			25,91	21,40	83,43	630,15
Полдник						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70		9,03	6,37	2,53	103,16
ГОВЯДИНА Б/К	63,981	54,000	8,64	5,13	0,00	80,67
МОРКОВЬ	15,560	11,669	0,12	0,01	0,80	3,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,940	5,831	0,09	0,01	0,52	2,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,500	1,500	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,750	1,750	0,17	0,02	1,20	5,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,119	0,119	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ/ТЫКВА) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135		0,94	1,30	4,10	32,28
ТЫКВА	137,000	95,900	0,93	0,10	4,09	21,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,650	0,650	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,500	1,500	0,01	1,20	0,01	10,88
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180		0,00	0,00	18,51	74,04
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180,000	180,000	0,00	0,00	21,30	87,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,30	0,20	9,00	44,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60		5,93	1,84	34,94	180,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,000	46,000	4,60	0,49	31,51	149,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,000	3,000	0,30	0,03	2,06	9,72
ДРОЖЖИ	0,700	0,700	0,33	0,04	0,27	2,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,000	24,000	0,70	0,58	1,10	12,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,720	0,720	0,00	0,70	0,00	6,28
			17,22	9,69	68,56	430,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,60	63,34	187,33	1 600,71

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,00	0,00	6,60	26,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,28	0,56	8,48	44,80
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		5,70	5,20	26,86	176,52
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	28,857	28,571	2,77	0,36	18,13	86,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,000	50,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,286	4,286	0,00	0,00	4,15	16,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,91	2,43	4,56	51,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,04	2,43	10,63	76,19
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,650	0,650	0,13	0,00	0,26	1,56
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,91	2,43	4,56	51,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,000	68,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,80	2,50	4,51	56,51
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,80	2,50	4,51	56,51
			12,83	13,01	58,02	403,21
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		6,14	5,12	9,62	108,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,000	211,000	6,14	5,12	9,62	108,48
			6,14	5,12	9,62	108,48
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,35	0,05	1,80	7,50
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,520	50,000	0,35	0,05	1,80	7,50
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10		6,50	5,72	12,72	125,50
СВЕКЛА	37,330	28,000	0,41	0,03	2,47	11,68
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,500	14,000	0,24	0,01	0,68	4,21
КАРТОФЕЛЬ	11,670	7,000	0,14	0,03	1,30	5,50
МОРКОВЬ	9,330	7,000	0,07	0,01	0,48	2,17
ФАСОЛЬ	7,000	7,000	1,40	0,13	4,35	22,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,330	7,000	0,11	0,01	0,63	2,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,100	2,100	0,00	0,00	0,33	1,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,188	2,188	0,01	1,76	0,02	15,88
САХАР ПЕСОК	2,100	2,100	0,00	0,00	2,04	8,13

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,126	0,126	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,000	140,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,25	1,46	0,35	15,52
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24,000	3,84	2,28	0,00	35,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,920	0,875	0,03	0,00	0,07	0,38
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		15,00	12,51	38,95	314,51
КАРТОФЕЛЬ	319,500	191,700	3,72	0,75	35,51	150,62
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,330	3,330	0,36	0,03	2,19	10,34
ГОВЯДИНА Б/К	90,000	66,700	10,68	6,34	0,00	99,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,300	3,300	0,02	2,64	0,03	23,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,830	13,300	0,20	0,03	1,20	5,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,700	1,700	0,01	1,36	0,01	12,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,700	1,700	0,01	1,36	0,01	12,34
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	15,51	62,01
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
КЛЮКВА, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	15,000	15,000	0,00	0,00	8,73	34,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,400	219,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,95	0,30	13,50	66,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,95	0,30	13,50	66,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,40	1,05	15,90	84,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,40	1,05	15,90	84,00
			26,20	19,63	98,38	659,52
Полдник						
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70		11,47	5,30	8,86	128,75
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64,429	62,000	9,62	0,36	0,00	41,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,250	12,250	0,95	0,42	6,30	33,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,625	16,625	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,420	8,750	0,14	0,02	0,79	3,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,556	1,556	0,00	1,50	0,00	13,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,096 шт.	3,864	0,48	0,43	0,03	5,89
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,625	2,625	0,28	0,03	1,74	8,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,625	2,625	0,00	2,54	0,00	22,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,)	130		2,93	8,63	20,13	163,99
КАРТОФЕЛЬ	146,670	88,000	1,71	0,34	16,31	69,14
МОРКОВЬ	20,000	15,000	0,15	0,02	1,02	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,500	30,000	0,52	0,03	1,46	9,02
РЕПА	20,270	15,000	0,23	0,02	0,84	3,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,100	9,100	0,26	0,22	0,42	4,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,06	8,00	0,08	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,28	0,09	15,07	60,99
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,600	183,600	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,000	15,000	0,28	0,09	8,29	33,90
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60		4,18	5,97	21,17	156,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,840	0,840	0,00	0,81	0,00	7,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,360	0,360	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,800	1,800	0,00	0,00	1,75	6,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,360	0,360	0,00	0,00	0,00	0,00

ДРОЖЖИ	0,750	0,750	0,36	0,05	0,29	2,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,052 шт.	2,093	0,26	0,23	0,01	3,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,200	1,200	0,12	0,01	0,82	3,89
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,380	0,360	0,01	0,00	0,03	0,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	1,047	0,13	0,12	0,01	1,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,240	0,240	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.058 шт.	2,335	0,29	0,26	0,02	3,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,920	1,920	0,00	1,86	0,00	16,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,640	2,640	0,02	2,11	0,02	19,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,480	6,480	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,300	24,300	2,43	0,26	16,65	78,73
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,500	32,400	0,56	0,03	1,57	9,74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,28	0,35	15,75	77,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35,000	35,000	2,28	0,35	15,75	77,00
			21,14	20,34	80,98	586,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,31	58,10	247,00	1 758,07

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,30	3,04	15,10	93,64
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,00	0,00	6,60	26,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,28	0,56	8,48	44,80
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		6,29	7,40	30,63	210,43
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,300	30,000	3,35	0,96	20,22	99,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,000	25,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,91	2,43	4,56	51,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,13	0,00	6,07	24,78
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,650	0,650	0,13	0,00	0,26	1,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,400	194,400	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	10,00	47,00
ЯБЛОКИ	113,640	100,000	0,40	0,40	10,00	47,00
			8,12	10,84	61,80	375,85
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		5,80	5,00	8,00	106,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,040	200,000	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50		0,65	0,00	2,45	13,00
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	66,670	50,000	0,65	0,00	2,45	13,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10		3,73	4,89	7,73	87,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,220	0,220	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	58,330	35,000	0,68	0,14	6,49	27,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,060	10,800	0,09	0,01	0,17	1,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,800	1,800	0,00	1,75	0,00	15,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,570	7,200	0,12	0,01	0,65	2,86
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16,000	2,56	1,52	0,00	23,90
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,25	1,46	0,35	15,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,000	144,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,40
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		11,14	7,69	10,81	156,96
ГОВЯДИНА Б/К	70,000	59,000	9,45	5,61	0,00	88,13

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,000	12,000	0,93	0,41	6,17	32,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,700	16,700	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,000	7,000	0,75	0,07	4,62	21,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150		3,07	9,71	26,00	194,90
КАРТОФЕЛЬ	191,670	115,000	2,23	0,45	21,31	90,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,462	3,462	0,00	3,36	0,00	30,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,810	20,000	0,31	0,04	1,80	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,500	4,500	0,00	4,37	0,00	39,25
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,25	1,46	0,35	15,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,850	2,850	0,28	0,03	1,95	9,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,500	28,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,800	3,800	0,00	0,00	0,59	2,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,304	0,304	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	15,51	62,01
КЛЮКВА, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	15,000	15,000	0,00	0,00	8,73	34,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,400	219,400	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,95	0,30	13,50	66,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,95	0,30	13,50	66,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,40	1,05	15,90	84,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,40	1,05	15,90	84,00
			22,94	23,64	91,90	664,10
Полдник						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		13,68	8,43	26,62	399,01
ФИЛЕ ГРУДКИ ЗАМОР.	52,420	51,370	10,61	1,24	0,00	224,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,286	2,286	0,00	2,21	0,00	19,93
КАРТОФЕЛЬ	191,670	115,000	2,23	0,45	21,31	90,36
МОРКОВЬ	20,000	15,000	0,15	0,02	1,02	4,66
РЕПА	20,270	15,000	0,23	0,02	0,84	3,93
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,429	3,429	0,00	0,00	0,53	2,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,860	15,000	0,23	0,03	1,36	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,571	4,571	0,00	4,43	0,00	39,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,286	2,286	0,23	0,03	1,56	7,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	7,73	31,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,650	0,650	0,13	0,00	0,26	1,56
ЛИМОН	11,667	7,000	0,07	0,01	0,20	1,09
САХАР ПЕСОК	7,506	7,506	0,00	0,00	7,27	29,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,534	190,534	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,63	0,25	11,25	55,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,63	0,25	11,25	55,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60		4,74	3,82	37,70	204,23
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,000	40,000	4,00	0,43	27,39	129,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,846	1,846	0,18	0,02	1,26	5,98
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0,00	0,00	8,71	34,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,292	1,292	0,01	1,04	0,01	9,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,846	1,846	0,00	1,78	0,00	16,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,030 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,830	0,830	0,40	0,05	0,32	3,30

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,739	18,739	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,369	0,369	0,00	0,36	0,00	3,22
			20,25	12,51	83,30	689,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,11	51,99	245,00	1 835,89

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,00	0,00	6,60	26,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,28	0,56	8,48	44,80
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		4,75	4,56	27,76	167,20
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,274	2,274	0,01	1,82	0,02	16,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,000	110,000	3,20	2,67	5,01	56,55
КРУПА РИСОВАЯ	22,576	22,350	1,54	0,07	17,89	74,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,000	18,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,600	3,600	0,37	0,11	2,57	10,83
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,91	2,43	4,56	51,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136,000	100,000	0,80	0,20	7,50	38,00
			10,17	10,16	65,80	362,04
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,80	5,00	13,14	90,07
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206,680	200,000	6,00	5,00	8,40	102,00
			2,80	5,00	13,14	90,07
Обед						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50		3,23	3,42	5,54	65,87
КАРТОФЕЛЬ	58,330	35,000	0,68	0,14	6,49	27,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	26,040	12,500	2,13	1,06	0,00	18,13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1		0,95	1,82	8,44	50,95
КАРТОФЕЛЬ	63,330	38,000	0,74	0,15	7,04	29,86
МОРКОВЬ	9,070	6,800	0,07	0,01	0,47	2,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,100	6,800	0,11	0,01	0,61	2,71
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,700	1,700	0,00	0,00	0,26	1,08
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,700	1,700	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,000	119,000	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,250	28,200	4,37	0,16	0,00	18,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.037 шт.	1,489	0,18	0,16	0,01	2,27

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,10	0,01	0,54	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,890	0,850	0,03	0,00	0,06	0,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		12,24	6,63	5,66	288,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35,000	35,000	1,02	0,85	1,60	17,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,800	5,800	0,58	0,06	3,97	18,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,000	7,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ ГРУДКИ ЗАМОР.	48,370	47,400	9,80	1,15	0,00	207,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.162 шт.	6,521	0,81	0,73	0,05	9,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,800	2,800	0,02	2,24	0,02	20,31
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140		2,84	3,70	13,30	88,82
МОРКОВЬ	40,510	30,380	0,29	0,03	2,07	9,43
КАРТОФЕЛЬ	48,070	28,840	0,56	0,12	5,34	22,66
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ КОНСЕРВЫ	21,541	14,000	0,41	0,81	0,81	4,75
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,750	35,000	0,61	0,04	1,70	10,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,800	23,800	0,69	0,58	1,09	12,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,600	2,600	0,02	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,600	2,600	0,26	0,03	1,78	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,800	23,800	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,500	0,500	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180		0,29	0,09	14,04	59,37
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	13,000	13,000	0,29	0,09	7,26	32,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,800	209,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,30	0,20	9,00	44,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	2,00	0,88	13,25	70,00
			22,75	16,57	68,31	660,19
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,62	0,05	5,69	26,17
МОРКОВЬ	64,670	48,500	0,48	0,05	3,30	15,05
САХАР ПЕСОК	2,500	2,500	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,700	1,700	0,00	1,70	0,00	15,28
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200		12,29	14,87	29,71	310,56
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	190,000	190,000	29,49	9,22	5,53	223,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	12,000	12,000	1,16	0,12	8,26	38,41
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0,00	0,00	11,62	46,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,104 шт.	4,186	0,51	0,47	0,03	6,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,00	2,91	0,00	26,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,000	8,000	0,85	0,08	5,28	24,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,600	6,600	0,16	0,96	0,23	10,24
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,18	0,36	28,98	120,60
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ	180,000	180,000	0,18	0,36	28,98	120,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,60	0,70	10,60	56,00
			14,59	15,86	74,66	509,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,31	47,59	221,91	1 622,03

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,92	3,65	10,60	92,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,60	0,70	10,60	56,00
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150		8,07	7,67	38,79	256,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,143	28,143	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	35,357	35,357	4,11	2,06	17,49	106,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130,000	130,000	3,78	3,15	5,93	66,83
САХАР ПЕСОК	10,714	10,714	0,00	0,00	10,37	41,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11,250	9,000	0,16	0,05	4,98	20,34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,28	2,54	13,62	88,17
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,600	3,600	0,37	0,11	2,57	10,83
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,91	2,43	4,56	51,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,250	100,000	0,90	0,20	8,10	43,00
			16,17	14,06	71,11	480,30
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		6,14	5,12	9,62	108,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,000	211,000	6,14	5,12	9,62	108,48
			6,14	5,12	9,62	108,48
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,35	1,05	1,78	16,42
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,010	49,500	0,35	0,05	1,78	7,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,250	0,250	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20		3,42	2,05	12,19	79,15
КАРТОФЕЛЬ	35,830	21,500	0,42	0,09	3,99	16,90
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,600	12,500	2,79	0,19	7,03	41,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,500	6,300	0,10	0,01	0,57	2,50
МОРКОВЬ	10,400	7,800	0,08	0,01	0,53	2,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,800	1,800	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,800	109,800	0,00	0,00	0,00	0,00

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,090	31,995	2,48	1,09	16,45	86,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,40
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		16,86	6,46	3,12	136,84
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	98,065	91,200	15,93	3,54	0,00	95,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,520	8,000	0,13	0,02	0,72	3,18
МОРКОВЬ	17,070	12,800	0,13	0,01	0,87	3,98
КАРТОФЕЛЬ	13,330	8,000	0,16	0,03	1,48	6,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.099 шт.	3,985	0,49	0,45	0,03	6,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
Овощи (сезонные) припущенные с молочным соусом	130		0,89	0,09	3,95	20,61
ТЫКВА	132,000	92,400	0,89	0,09	3,95	20,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,500	17,500	0,51	0,43	0,80	9,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,100	2,100	0,01	1,68	0,02	15,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,100	2,100	0,21	0,02	1,44	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,500	17,500	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,400	0,400	0,00	0,00	0,39	1,55
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,33	0,13	15,06	61,99
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14,000	14,000	0,33	0,13	8,28	34,90
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,000	203,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,95	0,30	13,50	66,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,95	0,30	13,50	66,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,40	1,05	15,90	84,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,40	1,05	15,90	84,00
			26,20	11,13	65,50	465,01
Полдник						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		8,67	6,09	9,56	127,55
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48,010	46,200	7,17	0,27	0,00	30,92
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,600	9,600	0,75	0,33	4,94	26,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,200	18,200	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,000	7,000	0,75	0,07	4,62	21,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,600	5,600	0,00	5,42	0,00	48,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140		2,75	4,50	25,98	145,89
КАРТОФЕЛЬ	233,330	140,000	2,72	0,54	25,94	110,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,947	4,947	0,03	3,96	0,04	35,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180		0,00	0,00	21,30	87,30
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180,000	180,000	0,00	0,00	21,30	87,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,63	0,25	11,25	55,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,63	0,25	11,25	55,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,00	0,88	13,25	70,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	2,00	0,88	13,25	70,00

ПРЯНИКИ	30		1,95	1,20	22,80	105,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30,000	30,000	1,95	1,20	22,80	105,00
			17,00	12,92	104,14	590,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,51	43,23	250,37	1 644,53

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,06	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,60	0,70	10,60	56,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1,50	0,10	3,15	19,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,900	50,000	1,46	2,91	2,91	16,98
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		11,53	13,42	3,22	179,49
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,98 шт.	79,700	9,82	8,89	0,54	121,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,000	58,000	1,69	1,41	2,65	29,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,900	3,900	0,02	3,12	0,03	28,29
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,656	0,656	0,13	0,00	0,27	1,58
ЛИМОН	11,667	7,000	0,07	0,01	0,20	1,09
САХАР ПЕСОК	7,720	7,720	0,00	0,00	7,47	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195,577	195,577	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,000	100,000	0,00	0,00	11,00	42,00
			15,25	22,44	35,71	408,12
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		6,80	5,00	11,00	122,00
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200,000	200,000	6,80	5,00	11,00	122,00
			6,80	5,00	11,00	122,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	36,370	36,000	0,25	0,07	0,94	5,04
ЛУК ЗЕЛЕНый	14,380	11,500	0,15	0,01	0,48	2,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15		5,47	9,16	9,65	142,31
СВЕКЛА	43,440	32,583	0,48	0,03	2,88	13,59
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,210	20,967	0,37	0,02	1,02	6,31
КАРТОФЕЛЬ	19,200	11,522	0,22	0,05	2,13	9,05
МОРКОВЬ	9,570	7,178	0,07	0,01	0,49	2,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,860	5,761	0,09	0,01	0,52	2,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,250	4,250	0,00	0,00	0,66	2,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,722	4,722	0,00	4,58	0,00	41,18
САХАР ПЕСОК	1,417	1,417	0,00	0,00	1,37	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,317	115,317	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24,000	3,84	2,28	0,00	35,85
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,000	15,000	0,38	2,18	0,52	23,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,280	0,944	0,02	0,00	0,06	0,37
РУЛЕТ РУБЛЕННЫЙ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70		8,69	10,24	12,60	176,39
ГОВЯДИНА Б/К	45,024	38,000	6,08	3,61	0,00	56,76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,000	14,000	0,88	0,14	6,11	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,000	11,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,950	26,000	0,41	0,05	2,35	10,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,124 шт.	4,991	0,61	0,55	0,03	7,60
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,110	2,000	0,07	0,01	0,15	0,87
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,000	6,000	0,64	0,06	3,96	18,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,40	0,80	1,20	14,91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,73	0,17	7,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,500	1,500	0,15	0,02	1,03	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,000	15,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,94	2,54	35,67	191,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,250	2,250	0,01	1,80	0,02	16,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,900	50,900	5,93	0,74	35,65	175,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306,600	306,600	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,14	0,00	6,39	25,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,333	158,333	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10,000	10,000	0,00	0,00	6,11	24,25
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,700	0,700	0,14	0,00	0,28	1,69
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,30	0,20	9,00	44,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,20	0,53	7,95	42,00
			23,63	26,43	83,44	669,16
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70		11,28	8,52	2,46	131,37
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64,862	62,417	9,69	0,36	0,00	41,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,733	10,733	0,31	0,26	0,49	5,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,917	2,917	0,02	2,34	0,02	21,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,700	2,700	0,27	0,03	1,85	8,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,733	10,733	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,193 шт.	7,768	0,96	0,86	0,05	11,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,833	5,833	0,03	4,67	0,05	42,32
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130		5,13	12,54	10,77	176,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,893	31,893	0,93	0,78	1,46	16,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,453	7,453	0,04	5,97	0,06	54,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,800	6,800	0,68	0,07	4,66	22,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,893	31,893	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	215,385	112,000	2,72	0,33	4,56	32,59
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,623	3,293	0,74	0,94	0,00	11,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,733	1,733	0,00	1,68	0,00	15,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,467	3,467	0,02	2,77	0,03	25,15
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,34	0,08	11,35	67,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220,000	220,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,600	13,600	0,32	0,12	8,05	33,90

САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,30	0,20	9,00	44,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	2,00	0,88	13,25	70,00
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55		4,73	1,82	38,16	165,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,500	38,500	3,85	0,41	26,36	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,375	1,375	0,14	0,02	0,94	4,45
ДРОЖЖИ	0,800	0,800	0,38	0,05	0,31	3,18
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,641	0,641	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	4,410	3,309	0,05	0,00	0,29	1,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,191	1,191	0,01	0,95	0,01	8,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,966	0,12	0,11	0,01	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,500	16,500	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,68	23,87	84,07	648,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,36	77,74	214,22	1 847,28

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,60	0,70	10,60	56,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150		6,11	5,18	30,83	194,47
ПШЕНО	32,250	31,928	3,56	1,02	20,59	105,91
ТЫКВА	73,264	51,286	0,49	0,05	2,19	11,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70,000	70,000	2,04	1,70	3,19	35,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,786	36,786	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,73	3,08	11,22	85,42
КАКАО-ПОРОШОК	2,700	2,700	0,67	0,31	0,78	8,86
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,400	110,400	3,21	2,68	5,03	56,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,000	78,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,640	100,000	0,40	0,40	10,00	47,00
			14,06	12,19	62,13	415,69
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,93	5,00	13,49	90,89
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,040	200,000	5,80	5,00	8,00	106,00
			2,93	5,00	13,49	90,89
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50		3,05	6,10	3,41	81,30
СВЕКЛА	54,000	40,500	0,59	0,04	3,58	16,90
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,990	10,900	2,53	3,22	0,00	39,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,500	2,500	0,00	2,50	0,00	22,48
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10		4,03	6,09	8,33	99,05
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,000	14,400	0,25	0,01	0,70	4,33
КАРТОФЕЛЬ	51,670	31,000	0,60	0,12	5,74	24,36
МОРКОВЬ	9,600	7,200	0,07	0,01	0,49	2,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,570	7,200	0,12	0,01	0,65	2,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8,856	5,760	0,16	0,34	0,34	1,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,700	2,700	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,800	136,800	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,25	1,46	0,35	15,52
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16,000	2,56	1,52	0,00	23,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,220	0,900	0,02	0,00	0,06	0,35
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70		7,65	2,62	5,46	75,83
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,962	40,380	6,27	0,23	0,00	27,02
МОРКОВЬ	18,670	14,000	0,14	0,01	0,95	4,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,670	5,600	0,09	0,01	0,50	2,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,000	7,000	0,54	0,24	3,60	19,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.075 шт.	3,019	0,37	0,34	0,02	4,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,000	8,000	0,23	0,19	0,37	4,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,76	2,53	21,57	112,57
КАРТОФЕЛЬ	185,320	111,193	2,15	0,43	20,60	87,37
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,800	20,800	0,60	0,50	0,95	10,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	15,000	15,000	0,00	0,00	9,17	36,38
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,500	13,500	0,01	0,00	10,24	40,99
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,310	0,310	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191,000	191,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,95	0,30	13,50	66,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,40	1,05	15,90	84,00
			21,82	18,53	97,57	629,46
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,93	4,46	0,27	60,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,994 шт.	40,009	4,93	4,46	0,27	60,93
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		11,70	11,58	13,67	206,49
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,340	106,671	1,86	0,11	5,17	32,08
ГОВЯДИНА Б/К	58,057	49,000	7,85	4,66	0,00	73,20
КРУПА РИСОВАЯ	8,975	8,886	0,61	0,03	7,11	29,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,460	14,667	0,22	0,03	1,32	5,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,882	5,882	0,00	5,70	0,00	51,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,234 шт.	9,419	1,16	1,05	0,07	14,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180		0,00	0,00	21,30	87,30
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180,000	180,000	0,00	0,00	21,30	87,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,30	0,20	9,00	44,00
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60		3,60	3,29	30,48	166,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,000	25,000	2,50	0,27	17,12	81,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,200	1,200	0,12	0,01	0,82	3,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,240	0,240	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.031 шт.	1,248	0,16	0,14	0,01	1,90
ЯБЛОКИ	61,820	54,400	0,21	0,21	5,28	24,80
САХАР ПЕСОК	5,400	5,400	0,00	0,00	5,23	20,90
САХАР ПЕСОК	1,800	1,800	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,640	2,640	0,02	2,11	0,02	19,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.063 шт.	2,536	0,31	0,28	0,02	3,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00

ДРОЖЖИ	0,600	0,600	0,28	0,04	0,23	2,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,600	6,600	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,55	19,51	74,20	562,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,36	55,23	247,39	1 698,50

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,60	0,70	10,60	56,00
КАША "ДРУЖБА"	150		5,15	7,42	22,62	176,31
КРУПА РИСОВАЯ	7,500	7,500	0,51	0,02	6,00	25,10
ПШЕНО	7,500	7,500	0,83	0,24	4,84	24,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,000	31,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130,000	130,000	3,78	3,15	5,93	66,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,73	3,08	11,22	85,42
КАКАО-ПОРОШОК	2,700	2,700	0,67	0,31	0,78	8,86
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,400	110,400	3,21	2,68	5,03	56,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,000	78,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136,000	100,000	0,80	0,20	7,50	38,00
			13,66	14,27	53,12	396,13
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,000	211,000	6,14	5,12	9,62	108,48
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50,000	50,000	0,40	0,05	0,85	6,50
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12		4,64	7,98	13,33	140,72
СВЕКЛА	68,270	51,200	0,75	0,05	4,52	21,36
КАРТОФЕЛЬ	52,500	31,500	0,61	0,13	5,84	24,75
МОРКОВЬ	9,600	7,200	0,07	0,01	0,49	2,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,640	8,100	0,13	0,02	0,73	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,500	4,500	0,00	4,37	0,00	39,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,900	0,900	0,00	0,00	0,14	0,57
САХАР ПЕСОК	1,170	1,170	0,00	0,00	1,13	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,000	144,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,000	12,000	0,30	1,75	0,42	18,62
ГОВЯДИНА Б/К	20,498	17,300	2,76	1,65	0,00	25,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,220	0,900	0,02	0,00	0,06	0,35
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70		10,12	7,98	9,95	152,70
ГОВЯДИНА Б/К	57,365	51,625	8,26	4,91	0,00	77,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,000	18,000	1,40	0,61	9,25	48,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,875	14,875	0,44	0,36	0,68	7,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0,02	2,10	0,02	19,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,700	0,700	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,75	2,32	34,58	184,44
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,350	49,350	5,74	0,72	34,56	169,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,800	1,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	296,100	296,100	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,14	0,00	6,39	25,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,400	182,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10,000	10,000	0,00	0,00	6,11	24,25
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,680	0,680	0,14	0,00	0,28	1,64
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,30	0,20	9,00	44,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,20	0,53	7,95	42,00
			23,49	18,94	81,29	590,34
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		21,69	9,56	37,32	610,95
ФИЛЕ ГРУДКИ ЗАМОР.	90,820	89,000	18,39	2,16	0,00	389,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,467	7,467	0,00	7,24	0,00	65,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,700	10,667	0,16	0,02	0,96	4,24
МОРКОВЬ	14,220	10,667	0,11	0,01	0,73	3,31
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,667	2,667	0,00	0,00	0,42	1,68
КРУПА РИСОВАЯ	44,444	44,000	3,03	0,13	35,21	147,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180,000	180,000	0,90	0,18	18,18	82,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,63	0,25	11,25	55,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60		6,91	3,79	29,86	181,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.035 шт.	1,409	0,17	0,16	0,01	2,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,000	12,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.043 шт.	1,731	0,21	0,19	0,01	2,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.026 шт.	1,047	0,13	0,12	0,01	1,59
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19,000	18,900	2,93	0,92	0,55	22,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,940	0,940	0,10	0,01	0,64	3,05
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
САХАР ПЕСОК	3,140	3,140	0,00	0,00	3,04	12,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,000	29,000	2,90	0,31	19,86	93,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,860	0,860	0,09	0,01	0,59	2,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,750	0,750	0,36	0,05	0,29	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,170	0,170	0,00	0,16	0,00	1,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,370	1,370	0,01	1,10	0,01	9,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,940	0,940	0,01	0,76	0,01	6,82
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
			31,16	13,75	95,96	920,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,10	51,96	243,44	1 997,63