

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200		8,02	7,02	28,16	208,23
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	30	29,7	3,63	0,95	16,45	88,74
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,49	4,66	16,25	125,44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2	2	0,12	0,00	1,67	7,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/12		4,90	11,00	18,90	176,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,25	0,14	66,20
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (Фасовка не более 2 кг)	12	12	2,94	3,42	0,00	42,48
			17,41	22,68	63,31	509,67
II Завтрак						
СОК	170		0,85	0,17	16,83	73,10
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1 л	170	170	0,00	0,00	19,55	78,20
			0,85	0,17	16,83	73,10
Обед						
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200		6,57	6,12	14,91	140,55
КУРЫ ЦБ ПОТРОШ. 1 КАТ.	38,92	28,8	4,47	3,91	0,00	53,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10	10	1,00	0,11	6,85	32,40
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,00	1,48	6,68
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	180		9,39	9,08	11,96	160,72
КУРЫ ЦБ ПОТРОШ. 1 КАТ.	54,73	40,5	6,29	5,50	0,00	74,64
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	168,8	135	2,36	0,19	7,48	35,36
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	14,2	10,7	0,14	0,01	0,50	2,70
МОРКОВЬ	34,93	26,2	0,33	0,03	1,76	8,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,5	18,9	0,25	0,00	1,67	7,52
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,00	0,00	0,52	2,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"		50	2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			18,90	15,66	57,56	440,58
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60	4,34	5,73	38,24	218,96
ПОВИДЛО	20	20	0,00	0,00	11,83	47,34
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КРАХМАЛ	3	3	0,00	0,00	2,32	6,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,44	0,47	0,69	8,73
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	5	0,62	0,56	0,04	7,61
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ДРОЖЖИ	1	1	0,12	0,00	0,09	0,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	7,17	6,24	11,88	132,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,82	6,21	9,12	116,40
			11,51	11,97	50,12	351,85
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ		170	4,20	4,30	24,40	153,00
КАРТОФЕЛЬ	233,33	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,46	1,55	2,28	29,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		25/5	7,10	7,10	1,60	99,00
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	24,57	14,25	2,14	1,85	0,00	22,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,00	0,38	1,72
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,20	0,40	19,61	94,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			14,50	11,80	52,88	375,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,17	62,28	240,70	1 750,93

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		10,60	17,50	2,00	208,00
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	1 шт.	40	4,93	4,46	0,27	60,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,91	3,10	4,56	58,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0,90	0,00	1,90	11,20
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	46,15	30	0,90	0,00	1,89	11,17
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		4,67	4,80	14,94	122,16
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,30	0,14	0,36	3,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/11		3,19	8,70	21,07	176,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	11	11	0,11	7,74	0,15	70,64
			19,36	31,00	39,91	518,00
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	98,78	96,8	0,38	0,38	9,21	44,14
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60		1,20	5,20	9,50	90,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,58	0,05	1,83	8,64
МОРКОВЬ	10,33	7,75	0,10	0,01	0,53	2,48
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
САХАРНЫЙ ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	1,00	3,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180		9,35	5,45	13,76	131,74
КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ "Горбуша"	37	37	7,54	3,23	0,00	49,53
КАРТОФЕЛЬ	105	63	1,22	0,24	9,96	47,05
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,00	1,48	6,68
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2	1,98	0,17	0,02	1,28	6,23
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00

"ЕЖИКИ " ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО - ОВОЩНОМ СОУСЕ	130/50		13,84	12,77	15,76	234,53
МЯСО ГОВЯДИНЫ Б/К	70	58,1	10,49	9,02	0,00	122,86
РИС КРУГЛОЗЕРНЫЙ	20	20	2,23	0,25	12,38	62,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,00	0,74	3,34
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	5	0,62	0,56	0,04	7,61
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,1	8,5	0,12	0,00	0,75	3,39
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,00	0,00	0,31	1,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,6	22,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			27,33	23,88	69,71	595,58
Полдник						
ВАФЛИ	20		1,51	8,04	20,40	89,78
ВАФЛИ	13,33	13,33	0,49	3,89	7,50	59,48
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			1,51	8,04	28,14	120,74
Ужин						
ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	170		5,80	5,66	24,50	172,65
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,78	4,04	5,93	75,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	2,00	0,21	13,70	64,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,19	0,40	19,55	95,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			8,99	6,06	51,32	297,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,59	69,38	198,88	1 578,76

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАННО-МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/50		13,30	6,80	12,10	266,00
ТВОРОГ 9%	80,81	80	12,42	6,98	2,33	121,83
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	32,30
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,25 шт.	10	1,23	1,12	0,07	15,23
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,87	0,93	1,37	17,46
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20,2	20	0,50	2,91	0,68	31,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,87	0,93	1,37	17,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,49	4,66	16,25	125,44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2	2	0,12	0,00	1,67	7,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,18	7,99	21,06	170,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,03	0,14	64,21
			20,97	19,45	49,41	561,65
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,90	0,10	3,00	34,00
АПЕЛЬСИН	117,65	100	0,90	0,10	3,00	34,00
			0,90	0,10	3,00	34,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,88	0,20	3,89	18,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	32,26	30	0,25	0,06	1,08	5,24
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/5		6,47	7,07	10,98	128,49
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	36	27	4,74	4,40	0,00	57,09
КАРТОФЕЛЬ	52,5	31,5	0,61	0,13	4,98	23,53
СВЕКЛА	46,51	34,88	0,57	0,11	3,49	14,55
МОРКОВЬ	18,6	13,95	0,17	0,01	0,93	4,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,34	0,16	0,00	1,00	4,51
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,00	0,00	0,42	1,66
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	4,5	0,12	0,66	0,16	6,98
ЧЕСНОК	1,8	1,53	0,10	0,01	0,00	0,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126,78	126,78	0,00	0,00	0,00	0,00

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		70	13,30	8,60	8,70	166,00
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	59,64	49,5	8,59	1,78	0,00	60,98
МОРКОВЬ	16,53	12,4	0,16	0,01	0,83	3,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,18	0,00	1,18	5,33
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,34	0,04	2,17	10,37
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,00	0,00	0,61	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,90	3,29	26,49	151,38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	38,6	38,6	3,86	0,41	26,43	125,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	4,1	4,1	0,04	2,88	0,06	26,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,34	0,06	13,69	57,31
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"		50	2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			27,49	19,62	80,75	603,18
Полдник						
СДОБА ДОМАШНЯЯ		50	4,26	4,69	26,02	163,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,44	0,47	0,69	8,73
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	4,38	0,54	0,49	0,03	6,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ДРОЖЖИ	1	1	0,12	0,00	0,09	0,82
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,08	0,01	9,94	41,67
ЛИМОН	10	9	0,08	0,01	0,26	2,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			4,34	4,70	35,96	204,71
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ		180	4,71	9,44	17,29	172,90
КАРТОФЕЛЬ	131,25	78,75	1,53	0,31	12,45	58,82
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,83	0,07	2,66	12,57
МОРКОВЬ	24,8	18,6	0,23	0,02	1,24	5,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,8	19,2	0,26	0,00	1,70	7,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,38	3,38	0,00	0,00	0,51	2,08
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0,00	2,18	0,00	19,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2,25	2,25	0,02	1,58	0,03	14,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1,13	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,62	0,81	17,76	89,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	35	35	2,62	0,81	17,76	89,97
			7,33	10,25	42,32	291,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,03	54,12	211,44	1 695,44

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200		8,26	8,26	39,99	220,80
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	30	29,7	3,32	0,38	19,56	94,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1,03	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,94	61,94	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		4,60	4,77	14,85	121,26
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,11	0,27	3,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,18	7,99	21,06	170,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,03	0,14	64,21
			16,04	21,02	75,90	512,27
II Завтрак						
ГРУША	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,11	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,40	0,30	10,30	47,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,80	0,10	2,50	14,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	31,46	29,89	0,24	0,03	0,75	4,18
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ	200		6,35	6,32	11,92	128,54
КУРЫ ЦБ ПОТРОШ. 1 КАТ.	35	25,9	4,02	3,52	0,00	47,73
КАРТОФЕЛЬ	63	37,8	0,74	0,15	5,98	28,24
ПШЕНО	5	4,95	0,55	0,13	3,38	16,03
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,00	1,48	6,68
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	5	0,62	0,56	0,04	7,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		8,30	8,87	19,64	191,28
КУРЫ ЦБ ПОТРОШ. 1 КАТ.	50,68	37,5	5,82	5,09	0,00	69,11
КАРТОФЕЛЬ	175,3	105,18	2,04	0,41	16,63	78,56
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,00	1,48	6,68
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,46	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1,13	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			18,39	15,75	64,75	473,13
Полдник						
ПЛЮШКА СЛАДКАЯ	50		4,40	8,40	45,80	169,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,44	0,47	0,69	8,73
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	4,38	0,54	0,49	0,03	6,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ДРОЖЖИ	1	1	0,12	0,00	0,09	0,82
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150		2,80	2,50	12,00	81,00
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 % 0,5 л	154,64	150	4,07	3,64	17,46	117,86
			7,20	10,90	57,80	250,00
Ужин						
КРУПЕНИК С ТВОРОГОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110/50		12,77	10,56	22,21	234,99
ТВОРОГ 9%	51,28	50,77	7,88	4,43	1,47	77,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,38	25,38	0,74	0,79	1,15	14,77
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,21 шт.	8,46	1,04	0,94	0,06	12,88
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	16,92	16,75	2,05	0,53	9,27	50,04
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,69	1,69	0,00	1,64	0,00	14,73
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6,77	6,77	0,00	0,00	6,56	26,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,85	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,73	0,78	1,14	14,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,19	0,40	19,55	94,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			15,96	10,96	49,03	358,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,99	58,93	257,78	1 640,85

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,74	7,00	32,20	217,96
ПШЕНО	30	30	3,35	0,79	20,49	97,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,1	11,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2,2	2,2	0,02	1,55	0,03	14,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,51	4,66	16,50	126,51
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2,3	2,3	0,14	0,00	1,92	8,25
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/12		5,63	11,06	21,06	207,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,25	0,14	66,20
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (Фасовка не более 2 кг)	10	10	2,45	2,85	0,00	35,40
			17,88	22,72	69,76	552,07
II Завтрак						
СОК	170		0,85	0,17	16,83	73,10
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1 л	170	170	0,00	0,00	19,55	78,20
			0,85	0,17	16,83	73,10
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,88	0,20	3,89	18,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	32,26	30	0,25	0,06	1,08	5,24
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/5		6,61	7,27	12,88	140,79
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	35,71	26,78	4,70	4,37	0,00	56,63
КАРТОФЕЛЬ	81,5	48,9	0,95	0,19	7,73	36,52
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,00	1,48	6,68
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	40	0,23	0,00	1,16	4,66
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2	2	0,18	0,02	1,30	6,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,05	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ РЫБНОЕ	180		5,93	7,64	12,19	142,85
МИНТАЙ С/М Б/Г	133,33	80	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,75	1,86	2,74	34,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
РИС КРУГЛОЗЕРНЫЙ	15	15	1,68	0,19	9,28	47,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			16,36	15,57	59,65	440,95
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,74	4,02	14,87	54,27
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,48	4,00	14,88	53,98
МОРС ИЗ ПОВИДЛА	200		0,00	0,00	18,66	74,65
ПОВИДЛО	25	25	0,00	0,00	14,79	59,17
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			1,74	4,02	33,53	128,92
Ужин						
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130		12,96	3,37	33,65	222,91
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	65	65	12,93	1,26	33,61	203,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,19	0,40	19,55	94,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			16,15	3,77	60,47	346,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,98	46,25	240,24	1 541,41

МЕНЮ
Сад
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100		3,25	5,35	34,95	100,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	40	4,00	0,43	27,39	129,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40		0,00	2,72	2,72	34,92
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42,11	40	0,00	2,72	2,72	34,92
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4,49	4,66	16,25	125,44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2	2	0,12	0,00	1,67	7,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО У/П. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/12		6,12	11,63	21,06	214,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,25	0,14	66,20
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (Фасовка не более 2 кг)	12	12	2,94	3,42	0,00	42,48
			13,86	24,36	74,98	475,24
II Завтрак						
СОК	170		0,85	0,17	16,83	73,10
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1 л	170	170	0,00	0,00	19,55	78,20
			0,85	0,17	16,83	73,10
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40		3,20	4,04	6,08	73,60
СВЕКЛА	41,33	31	0,50	0,10	3,10	12,93
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,60	0,00	14,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,2	0,2	0,00	0,00	0,19	0,78
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180		4,99	3,51	14,51	282,00
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	35	26,25	4,61	4,28	0,00	55,51
КАРТОФЕЛЬ	81,67	49	0,95	0,19	7,75	36,60
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	20	20	3,98	0,39	10,34	62,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,17	0,00	1,12	5,01
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,87	120,87	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ С МЯСОМ	170		12,55	10,91	27,76	260,37
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	57,6	43,2	7,59	7,04	0,00	91,35
РИС КРУГЛОЗЕРНЫЙ	40	40	4,46	0,50	24,75	125,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,00	1,48	6,68
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,46	1,84
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	1	0,85	0,06	0,00	0,00	0,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213,33	213,33	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			23,68	18,92	79,04	755,28
Полдник						
ПЛЮШКА СЛАДКАЯ	50		4,40	8,40	45,80	169,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,44	0,47	0,69	8,73
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	4,38	0,54	0,49	0,03	6,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ДРОЖЖИ	1	1	0,12	0,00	0,09	0,82
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		7,17	6,24	11,88	132,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,82	6,21	9,12	116,40
			11,57	14,64	57,68	301,89
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ	180		3,35	3,80	20,39	126,12
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,63	0,33	13,28	62,74
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65,63	52,5	0,92	0,08	2,91	13,75
МОРКОВЬ	31	23,25	0,29	0,02	1,55	7,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,00	1,48	6,68
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	15	11,25	0,15	0,01	0,53	2,84
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,00	0,00	0,61	2,45
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	2	1,7	0,11	0,01	0,00	0,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ЧАЙ СЛАДКИЙ	190		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,19	0,40	19,55	94,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			6,54	4,20	47,21	249,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,50	62,29	275,74	1 855,09

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		10,60	17,50	2,00	208,00
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	1 шт.	40	4,93	4,46	0,27	60,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,91	3,10	4,56	58,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30		0,90	0,30	4,70	26,20
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35,29	30	0,87	0,29	4,66	26,19
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		4,60	4,77	14,85	121,26
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,11	0,27	3,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,18	7,99	21,06	170,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,03	0,14	64,21
			19,28	30,56	42,61	525,67
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	98,78	96,8	0,38	0,38	9,21	44,14
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,80	0,10	2,50	14,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	31,46	29,89	0,24	0,03	0,75	4,18
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/4		7,25	7,85	11,79	144,29
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	42	31,5	5,53	5,13	0,00	66,61
КАРТОФЕЛЬ	73,33	44	0,85	0,17	6,95	32,86
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,20	0,00	1,33	6,00
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	36	36	0,21	0,00	1,05	4,19
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2	1,98	0,17	0,02	1,28	6,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	3,96	0,10	0,57	0,14	6,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160		9,74	10,14	18,30	200,92
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	56,53	42,4	7,44	6,91	0,00	89,66
КАРТОФЕЛЬ	164,67	98,8	1,92	0,39	15,62	73,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,9	14,2	0,19	0,00	1,25	5,65
МОРКОВЬ	19,47	14,6	0,18	0,01	0,98	4,53

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,00	0,00	0,43	1,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	1,4	1,4	0,01	0,99	0,02	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			20,73	18,55	63,28	498,52
Полдник						
ПРЯНИКИ	30		4,30	1,40	72,50	91,00
ПРЯНИКИ	30	30	1,25	0,41	21,10	91,37
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	190		0,01	0,00	20,34	76,15
ПОВИДЛО	20	20	0,00	0,00	11,83	47,34
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0,00	0,00	0,00	0,00
КРАХМАЛ	6	6	0,01	0,00	4,64	13,33
			4,31	1,40	92,84	167,15
Ужин						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200		6,80	8,20	25,70	209,70
ГЕРКУЛЕС (овсяные хлопья)	25	25	2,41	1,34	12,30	83,66
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,20	0,48	19,68	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			10,00	8,68	52,65	334,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,72	59,59	261,18	1 573,07

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАННО-МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130/50		16,38	15,67	25,27	307,76
ТВОРОГ 9%	75	74,3	11,53	6,49	2,16	113,15
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	32,30
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,25 шт.	10	1,23	1,12	0,07	15,23
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,87	0,93	1,37	17,46
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	21	20,8	0,52	3,03	0,71	32,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,9	30,9	0,90	0,96	1,41	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	1,5	1,5	0,02	1,06	0,02	9,63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,49	4,66	16,25	125,44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2	2	0,12	0,00	1,67	7,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,18	7,99	21,06	170,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,03	0,14	64,21
			24,05	28,32	62,58	603,41
II Завтрак						
ГРУША	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,11	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,40	0,30	10,30	47,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,88	0,20	3,89	18,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	32,26	30	0,25	0,06	1,08	5,24
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/5		7,83	9,72	9,72	196,00
МЯСО ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ	32,4	24,3	4,27	3,96	0,00	51,38
КАРТОФЕЛЬ	37,8	22,68	0,44	0,09	3,59	16,94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,4	25,92	0,46	0,04	1,44	6,79
СВЕКЛА	33,48	25,11	0,41	0,08	2,51	10,48
МОРКОВЬ	18,6	13,95	0,17	0,01	0,93	4,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,58	12,25	0,16	0,00	1,08	4,87
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,00	0,00	0,42	1,66
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,87	140,87	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,81	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,55	4,5	0,12	0,66	0,16	6,98

ЧЕСНОК	1,62	1,38	0,09	0,01	0,00	0,14
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80		13,46	9,64	5,93	163,78
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	57,83	48	8,33	1,73	0,00	59,13
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	8,9	0,22	1,30	0,30	13,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,8	15	0,20	0,00	1,33	5,97
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,00	0,00	0,27	1,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		4,87	3,38	21,98	137,60
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	40,01	39,61	4,84	1,27	21,94	118,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			29,98	23,40	72,21	654,69
Полдник						
ГРЕБЕШОК С ВАРЕНЬЕМ	60		4,34	5,73	24,11	165,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,44	0,47	0,69	8,73
ДРОЖЖИ	1	1	0,12	0,00	0,09	0,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,02	0,08
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,09	0,01	9,97	42,00
ЛИМОН	11,1	10	0,09	0,01	0,29	3,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			4,43	5,74	34,08	207,09
Ужин						
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130		12,60	6,20	33,30	228,80
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	65	65	12,93	1,26	33,61	203,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,19	0,40	19,55	94,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			15,79	6,60	60,12	352,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,65	64,36	239,29	1 864,45

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200		5,93	8,00	26,70	202,53
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,50	0,24	17,12	80,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,77	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		5,10	4,60	0,30	31,00
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,5 шт.	20	2,46	2,23	0,14	30,46
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		4,60	4,77	14,85	121,26
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,11	0,27	3,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/10		3,19	10,37	21,01	172,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	13,33	13,33	0,13	9,37	0,18	85,59
			18,82	27,74	62,86	526,94
II Завтрак						
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	89,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	89,00
			1,50	0,50	21,00	89,00
Обед						
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	180		8,90	10,80	8,66	117,00
КУРЫ ЦБ ПОТРОШ. 1 КАТ.	35,69	26,41	4,10	3,59	0,00	48,67
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,65	13,15	0,17	0,00	1,16	5,23
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	6,5	0,19	0,00	0,41	2,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,7	148,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150		4,20	4,30	24,40	153,00
КАРТОФЕЛЬ	233,33	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,46	1,55	2,28	29,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100		9,05	9,33	4,69	138,46
КУРЫ ЦБ ПОТРОШ. 1 КАТ.	72,97	54	8,38	7,33	0,00	99,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,17	0,00	1,12	5,01

МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,00	0,00	0,49	1,96
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			25,09	24,89	68,44	547,77
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60		8,20	2,00	15,40	205,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
ТВОРОГ 9%	20,2	20	3,10	1,75	0,58	30,46
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ДРОЖЖИ	1	1	0,12	0,00	0,09	0,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,44	0,47	0,69	8,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,125 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7		0,06	0,01	8,90	37,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЛИМОН	7,6	6,8	0,06	0,01	0,19	2,24
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,26	2,01	24,30	242,07
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ	150		3,38	1,69	12,88	72,88
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,79	0,23	8,87	41,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,17	0,00	1,12	5,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,46	1,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,19	0,40	19,55	94,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	2,99	0,93	20,29	102,82
			6,57	2,09	39,70	196,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,24	57,23	216,30	1 602,12

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		3,10	5,00	13,40	112,00
РИС КРУГЛОЗЕРНЫЙ	15	15	1,68	0,19	9,28	47,00
ПШЕНО	15	14,85	1,66	0,39	10,14	48,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4,49	4,66	16,25	125,44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2	2	0,12	0,00	1,67	7,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/12		4,90	11,00	18,90	196,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	40	40	3,08	0,96	20,92	106,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	10	10	0,10	7,25	0,14	66,20
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (Фасовка не более 2 кг)	12	12	2,94	3,42	0,00	42,48
			12,49	20,66	48,55	433,44
II Завтрак						
СОК	170		0,85	0,17	16,83	73,10
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 1 л	170	170	0,00	0,00	19,55	78,20
			0,85	0,17	16,83	73,10
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,88	0,20	3,89	18,00
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	32,26	30	0,25	0,06	1,08	5,24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180/5		6,60	17,70	5,93	126,80
КУРЫ ЦБ ПОТРОШ. 1 КАТ.	38,92	28,8	4,47	3,91	0,00	53,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,06	2,21	10,48
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	4,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,65	13,15	0,17	0,00	1,16	5,23
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,35	2,35	0,00	0,00	0,36	1,45
ЧЕСНОК	1	0,85	0,06	0,00	0,00	0,09
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,05	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,52	156,52	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА В ОМЛЕТЕ	170		22,56	22,18	92,12	203,96
ГОРБУША СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ	143,23	85,94	15,26	3,50	0,00	251,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	94,44	94,44	2,75	2,93	4,31	54,96

ЯЙЦО КУРИНОЕ (шт)	0,94 шт.	37,78	4,66	4,21	0,25	57,53
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,89	1,89	0,00	1,83	0,00	16,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	1,89	1,89	0,02	1,33	0,03	12,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ пищевая	0,94	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,34	0,06	13,69	57,31
ИЗЮМ	3,65	3,65	0,08	0,02	2,33	9,95
КУРАГА	3,65	3,65	0,18	0,01	1,80	8,22
ЧЕРНОСЛИВ	3,65	3,65	0,08	0,03	1,82	8,18
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50		2,60	0,40	17,00	82,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	50	3,13	0,57	20,65	92,00
			32,98	40,54	132,63	488,07
Полдник						
КРЕКЕР	20		1,70	9,20	13,90	90,00
КРЕКЕР	20	20	2,20	0,30	15,00	310,00
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200		5,43	4,85	23,28	157,14
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 % 0,5 л	206,2	200	5,43	4,85	23,28	157,14
			7,13	14,05	37,18	247,14
Ужин						
ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	170		5,80	6,40	24,50	179,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,78	4,04	5,93	75,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	2,00	0,21	13,70	64,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ГОСТ (фасовка 200 г)	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	7,27	29,03
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАРНЫЙ ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		4,01	0,50	24,55	118,57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (БУЛКА ГОРОДСКАЯ)	50	50	3,73	1,16	25,37	128,53
			9,81	6,90	56,32	327,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,26	82,32	291,51	1 568,75