

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15		2,34	0,89	26,36	121,20
ДЖЕМ	15	15	0,09	0,02	10,94	42,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200/2/4		7,02	4,45	33,64	203,08
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	38,7	38,3	4,27	0,49	25,23	122,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,9	63,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	97,1	2,74	2,36	4,52	50,86
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,67	3,05	14,23	100,11
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	121,05	115	3,24	2,79	5,35	60,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>13,03</b>	<b>8,39</b>	<b>74,23</b>	<b>424,39</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		0,60	0,60	14,74	66,06
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,74</b>	<b>66,06</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	52,6	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1		1,40	4,06	6,16	69,60
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,38	0,08	3,08	14,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,7	32,5	0,57	0,03	1,48	8,83
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,09	0,01	0,51	2,59
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100		16,10	10,74	4,62	179,20
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	106	84,8	13,16	0,49	0,00	56,75

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,21	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,74	1,57	0,10	21,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,93</b>	<b>2,10</b>	<b>11,36</b>	<b>83,24</b>
МОРКОВЬ	109,2	81,9	1,03	0,08	5,48	27,81
РЕПА	48,65	36	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	28	18,2	0,54	0,04	1,14	7,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,2	0,61	0,04	1,60	9,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,96	3,96	0,42	0,05	2,69	12,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,33	1,89	0,45	25,98
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА (ИЛИ ПОВИДЛА, ИЛИ ВАРЕНЬЯ)</b>		<b>180</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>27,30</b>	<b>107,34</b>
ВАРЕНЬЕ	21,6	21,6	0,09	0,06	15,55	60,34
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0,01	0,00	4,78	19,13
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,28	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,96	171,96	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>23,97</b>	<b>17,32</b>	<b>69,40</b>	<b>537,68</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>50</b>	<b>8,97</b>	<b>8,55</b>	<b>5,53</b>	<b>134,93</b>
КУРИНАЯ ГРУДКА Н/К ЗАМОРОЖЕННАЯ	56	44,8	7,91	7,99	0,00	103,42
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,73	0,28	4,99	25,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,26	11,643	0,33	0,28	0,54	6,10
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369</b>		<b>50</b>	<b>1,85</b>	<b>5,82</b>	<b>6,57</b>	<b>86,27</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,32	38,3	1,08	0,93	1,78	20,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>160</b>	<b>5,82</b>	<b>3,89</b>	<b>37,23</b>	<b>207,37</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54,4	54,4	5,80	0,69	37,20	178,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>6,18</b>	<b>25,38</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167	167	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>21,86</b>	<b>21,63</b>	<b>75,43</b>	<b>589,05</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,46</b>	<b>47,94</b>	<b>233,80</b>	<b>1 617,18</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,28	5,00	15,46	116,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,45	2,25	0,15	30,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/2/4		4,90	4,36	29,86	178,96
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,5	68,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	107,37	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180		2,70	2,18	13,27	84,13
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	94,74	90	2,53	2,18	4,19	47,14
			<b>12,33</b>	<b>13,79</b>	<b>58,74</b>	<b>409,54</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,8	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5		1,65	2,55	8,93	67,79
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,19	0,01	0,41	2,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	14	10,08	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/50		19,60	9,01	3,54	202,73

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	116,02	107,9	18,73	3,87	0,00	132,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,96	3,96	0,42	0,05	2,69	12,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,33	1,89	0,45	25,98
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		<b>150</b>	<b>3,61</b>	<b>4,91</b>	<b>18,22</b>	<b>132,85</b>
КАРТОФЕЛЬ	109,23	71	1,38	0,27	11,22	53,03
МОРКОВЬ	55,07	41,3	0,52	0,04	2,76	14,03
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39	31,2	0,54	0,03	1,43	8,48
ТЫКВА СВЕЖАЯ	32,79	22,95	0,22	0,02	0,98	5,12
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	31	20,15	0,60	0,04	1,27	7,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,89	11,3	0,32	0,27	0,52	5,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>15,21</b>	<b>76,68</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>28,91</b>	<b>17,12</b>	<b>66,23</b>	<b>578,85</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КЕФИР</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,20	95,40
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b>		<b>60</b>	<b>10,68</b>	<b>9,81</b>	<b>8,87</b>	<b>166,15</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	56,22	50,6	9,13	7,86	0,00	107,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,6	10,6	0,78	0,30	5,29	26,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369</b>		<b>50</b>	<b>1,85</b>	<b>5,82</b>	<b>6,57</b>	<b>86,27</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,32	38,3	1,08	0,93	1,78	20,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,34</b>	<b>4,27</b>	<b>21,66</b>	<b>138,88</b>
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,6	30	0,84	0,73	1,40	15,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
СОЛЬ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ</b>		<b>70</b>	<b>4,60</b>	<b>5,24</b>	<b>25,40</b>	<b>167,36</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,2	30,2	3,16	0,38	20,48	97,84
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	53	42,4	0,74	0,04	1,93	11,51

Л.	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
Л.	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
	СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Л.	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
				<b>27,94</b>	<b>30,51</b>	<b>85,12</b>	<b>732,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>70,08</b>	<b>61,60</b>	<b>228,27</b>	<b>1 798,45</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/13		5,38	4,85	15,42	127,74
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,85	13,5	3,13	3,98	0,00	49,14
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,18	2,02	2,48	32,70
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	59	38,35	1,15	0,08	2,42	14,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,84	0,8	0,03	0,00	0,06	0,38
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,78	17,60	1,98	209,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,58	30	0,84	0,73	1,40	15,71
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,02	2,43	15,44	96,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,21	0,00	1,10	5,22
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,26	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>20,36</b>	<b>26,90</b>	<b>35,32</b>	<b>466,21</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,1	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5		3,09	3,79	9,82	88,23
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	24,62	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	9,44	8,5	1,53	1,32	0,00	17,97
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ	1,36	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>		<b>50/30</b>	<b>15,23</b>	<b>15,25</b>	<b>3,86</b>	<b>213,43</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	89,72	80,75	14,57	12,53	0,00	170,76
МОРКОВЬ	22,27	16,7	0,21	0,02	1,12	5,67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>125</b>	<b>6,38</b>	<b>5,68</b>	<b>28,84</b>	<b>191,64</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52,5	52	6,35	1,67	28,80	155,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>180</b>	<b>0,91</b>	<b>0,05</b>	<b>15,68</b>	<b>67,60</b>
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,91	0,05	8,90	40,51
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>28,67</b>	<b>25,13</b>	<b>77,28</b>	<b>652,70</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ</b>		<b>50</b>	<b>9,72</b>	<b>7,17</b>	<b>1,50</b>	<b>109,19</b>
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	51,98	46	9,15	2,90	0,00	62,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,79	15	0,43	0,37	0,70	7,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>2,69</b>	<b>2,87</b>	<b>17,18</b>	<b>105,92</b>
КАРТОФЕЛЬ	138,46	90	1,75	0,35	14,23	67,22
МОРКОВЬ	40	30	0,38	0,03	2,01	10,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,8	0,55	0,49	0,92	10,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180/6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>6,18</b>	<b>25,38</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167	167	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>17,63</b>	<b>13,41</b>	<b>44,78</b>	<b>375,59</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,06</b>	<b>65,74</b>	<b>167,68</b>	<b>1 541,50</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,28	5,00	15,46	116,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/3/4		5,74	5,08	28,70	183,02
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103,26	98,1	2,75	2,38	4,57	51,38
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,67	3,05	14,23	100,11
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	121,05	115	3,24	2,79	5,35	60,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>16,65</b>	<b>17,62</b>	<b>58,66</b>	<b>460,42</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,76	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		2,25	3,21	13,32	91,44
КАРТОФЕЛЬ	57,6	37,44	0,73	0,15	5,92	27,97
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	14	10,08	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,68	0,08	4,40	21,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,64	0,64	0,00	0,51	0,01	4,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,048 шт.	1,93	0,24	0,21	0,01	2,94

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,19	0,00	1,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,016 шт.	0,65	0,08	0,07	0,00	0,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,92	3,92	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>13,33</b>	<b>14,43</b>	<b>11,33</b>	<b>229,31</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	122	97,6	1,71	0,10	4,45	26,51
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	67,06	60,35	10,89	9,37	0,00	127,61
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,53	0,08	5,68	25,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,20	0,03	1,20	6,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ</b>		<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>19,74</b>	<b>77,37</b>
ВАРЕНЬЕ	18	18	0,07	0,05	12,96	50,28
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>19,11</b>	<b>18,10</b>	<b>64,72</b>	<b>496,92</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>170</b>	<b>30,31</b>	<b>19,74</b>	<b>22,49</b>	<b>397,72</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	158,667	158,667	27,70	13,85	4,62	260,11
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	11,333	11,333	1,13	0,11	7,76	36,17
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,088 шт.	3,54	0,44	0,40	0,02	5,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,533	4,533	0,00	4,39	0,00	39,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,8	6,8	0,87	0,00	4,05	19,71
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>50</b>	<b>0,98</b>	<b>2,48</b>	<b>4,82</b>	<b>45,62</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,32	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>9,31</b>	<b>104,76</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210,6	200	5,63	4,85	9,31	104,76
<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>		<b>70</b>	<b>6,76</b>	<b>2,19</b>	<b>39,30</b>	<b>203,67</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,65	0,68	36,55	174,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,5	28	0,79	0,68	1,30	14,67
СОЛЬ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	0,8	0,8	0,00	0,78	0,00	6,97
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>46,48</b>	<b>31,76</b>	<b>80,42</b>	<b>808,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>83,14</b>	<b>67,66</b>	<b>221,98</b>	<b>1 843,01</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/13		5,38	4,85	15,42	127,74
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,85	13,5	3,13	3,98	0,00	49,14
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/2/4		7,08	5,00	34,79	213,14
ПШЕНО	39,1	38,71	4,32	1,02	26,43	132,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,516	64,516	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103,23	98,065	2,75	2,38	4,57	51,37
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,02	2,43	15,44	96,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,21	0,00	1,10	5,22
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,26	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			<b>17,73</b>	<b>15,22</b>	<b>87,97</b>	<b>562,28</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	150		2,25	0,75	31,50	144,00
БАНАН	214,29	150	2,25	0,75	31,50	144,00
			<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60		0,96	8,90	7,27	113,19
КАРТОФЕЛЬ	68,31	44,4	0,86	0,17	7,02	33,16
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	10	8	0,10	0,01	0,25	1,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
СОЛЬ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		1,92	2,63	13,30	87,31
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,36	0,04	2,57	12,10
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,63	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	14	10,08	0,00	0,00	0,00	0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>70</b>	<b>12,47</b>	<b>11,95</b>	<b>7,14</b>	<b>185,86</b>
КУРИНАЯ ГРУДКА Н/К ЗАМОРОЖЕННАЯ	78,4	62,72	11,08	11,19	0,00	144,79
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	0,93	0,36	6,38	32,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,16	16,3	0,46	0,40	0,76	8,54
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369</b>		<b>50</b>	<b>1,85</b>	<b>5,82</b>	<b>6,57</b>	<b>86,27</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,32	38,3	1,08	0,93	1,78	20,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ</b>		<b>150</b>	<b>2,41</b>	<b>5,60</b>	<b>15,47</b>	<b>121,75</b>
СВЕКЛА	218	163,5	2,38	0,16	13,96	66,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,03	5,44	0,05	49,33
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>13,16</b>	<b>54,71</b>
ЯБЛОКИ	31	27,28	0,11	0,11	2,59	12,44
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0,01	0,00	3,79	15,18
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>22,79</b>	<b>35,37</b>	<b>81,99</b>	<b>740,89</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b>		<b>60</b>	<b>10,68</b>	<b>9,81</b>	<b>8,87</b>	<b>166,15</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	56,22	50,6	9,13	7,86	0,00	107,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,6	10,6	0,78	0,30	5,29	26,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,50</b>	<b>1,08</b>	<b>2,03</b>	<b>19,76</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,53	10	0,28	0,24	0,47	5,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,16	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0,00	0,00	0,19	0,78
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b>		<b>150</b>	<b>7,78</b>	<b>6,28</b>	<b>29,10</b>	<b>204,21</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,65	40,65	4,34	0,51	27,80	133,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,555 шт.	22,34	2,75	2,49	0,16	34,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,42	24,15	0,68	0,58	1,13	12,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,95	1,95	0,00	1,89	0,00	17,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>0,07</b>	<b>18,16</b>	<b>78,85</b>
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	23	23	1,16	0,07	11,38	51,76
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00

ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,80	2,50	4,50	56,50
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>25,17</b>	<b>20,61</b>	<b>78,08</b>	<b>604,07</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,94</b>	<b>71,95</b>	<b>279,54</b>	<b>2 051,24</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15		2,34	0,89	26,36	121,20
ДЖЕМ	15	15	0,09	0,02	10,94	42,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША "ДРУЖБА"	200/2/10		6,01	5,60	30,55	197,56
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,67	0,10	7,11	31,98
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,89	150	4,22	3,64	6,98	78,57
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,02	2,43	15,44	96,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,21	0,00	1,10	5,22
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,26	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,37</b>	<b>8,92</b>	<b>72,35</b>	<b>415,06</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/3		1,21	3,80	6,19	65,42
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27,69	22,15	0,39	0,02	1,01	6,01
КАРТОФЕЛЬ	36,88	23,97	0,47	0,10	3,79	17,91
МОРКОВЬ	10,63	7,97	0,10	0,01	0,53	2,71
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,54	8,01	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,123	181,123	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	14	10,08	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,06	3,06	0,08	0,45	0,11	6,11
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100		12,15	9,21	16,15	196,17
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	71,09	56,873	8,83	0,33	0,00	38,06

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
СОЛЬ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,37	26	0,73	0,63	1,21	13,62
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,09</b>	<b>3,27</b>	<b>13,29</b>	<b>95,81</b>
МОРКОВЬ	44	33	0,42	0,03	2,21	11,20
КАРТОФЕЛЬ	47,69	31	0,60	0,12	4,90	23,15
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	23	14,95	0,45	0,03	0,94	5,80
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,58	0,03	1,53	9,13
СОЛЬ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,32	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>15,21</b>	<b>76,68</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>20,10</b>	<b>16,88</b>	<b>69,92</b>	<b>525,88</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)</b>		<b>60</b>	<b>10,32</b>	<b>10,92</b>	<b>13,44</b>	<b>193,19</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	49,56	44,6	8,05	6,93	0,00	94,31
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,5	7,5	0,96	0,00	4,47	21,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,24</b>	<b>2,68</b>	<b>5,07</b>	<b>49,38</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,3	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>2,92</b>	<b>3,21</b>	<b>19,40</b>	<b>118,78</b>
КАРТОФЕЛЬ	161,54	105	2,04	0,41	16,61	78,42
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,36	0,03	1,93	9,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
СОЛЬ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>		<b>40</b>	<b>4,96</b>	<b>4,49</b>	<b>0,27</b>	<b>61,29</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180/6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>6,18</b>	<b>25,38</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167	167	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51

	24,66	24,67	64,28	583,12
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>56,13</b>	<b>50,47</b>	<b>206,55</b>	<b>1 524,06</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/13		5,38	4,85	15,42	127,74
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,85	13,5	3,13	3,98	0,00	49,14
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,18	2,02	2,48	32,70
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	59	38,35	1,15	0,08	2,42	14,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,84	0,8	0,03	0,00	0,06	0,38
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,78	17,60	1,98	209,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,58	30	0,84	0,73	1,40	15,71
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,67	3,05	14,23	100,11
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	121,05	115	3,24	2,79	5,35	60,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			<b>23,26</b>	<b>30,46</b>	<b>56,43</b>	<b>595,12</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,50	0,13	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,08	50	0,55	0,10	1,90	12,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10		6,76	2,88	29,97	173,09
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		<b>140</b>	<b>11,69</b>	<b>9,80</b>	<b>24,35</b>	<b>232,50</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	51,94	46,75	8,44	7,26	0,00	98,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
КАРТОФЕЛЬ	206,45	134,19	2,60	0,52	21,21	100,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,13	0,02	0,74	3,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,24</b>	<b>2,68</b>	<b>5,07</b>	<b>49,38</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,3	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>		<b>180</b>	<b>0,40</b>	<b>0,09</b>	<b>18,26</b>	<b>76,15</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,40	0,09	11,48	49,06
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209	209	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>23,65</b>	<b>15,94</b>	<b>98,63</b>	<b>634,92</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>13,49</b>	<b>7,71</b>	<b>8,93</b>	<b>158,97</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	85	68	10,55	0,40	0,00	45,51
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7	0,78	0,30	5,34	27,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,89	15,1	0,43	0,37	0,70	7,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,65	0,94	0,85	0,05	11,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
СОЛЬ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,84	16	0,45	0,39	0,75	8,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,1	3,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>1,94</b>	<b>3,17</b>	<b>38,94</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,33	1,89	0,45	25,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>150</b>	<b>2,59</b>	<b>7,72</b>	<b>15,06</b>	<b>141,17</b>
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
БРЮКВА	28,21	21,75	0,25	0,02	1,62	7,81
ТЫКВА СВЕЖАЯ	26	18,2	0,17	0,02	0,78	4,06
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18	11,7	0,35	0,02	0,74	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30,24	0,41	0,06	2,41	12,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0,03	0,00	0,17	0,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0,01	0,00	0,07	0,33
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45

Л. МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180/6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>6,18</b>	<b>25,38</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167	167	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>22,05</b>	<b>20,74</b>	<b>53,26</b>	<b>499,56</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,86</b>	<b>67,32</b>	<b>226,50</b>	<b>1 807,00</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15		2,34	0,89	26,36	121,20
ДЖЕМ	15	15	0,09	0,02	10,94	42,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200/3/4		5,74	5,08	28,70	183,02
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103,26	98,1	2,75	2,38	4,57	51,38
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,02	2,43	15,44	96,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,21	0,00	1,10	5,22
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,26	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,10</b>	<b>8,40</b>	<b>70,50</b>	<b>400,52</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	170,45	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/9/5		3,09	3,79	9,82	88,23
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	24,62	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	9,44	8,5	1,53	1,32	0,00	17,97
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ	1,36	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	90		20,14	7,78	7,79	205,05
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	116,02	107,9	18,73	3,87	0,00	132,92
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,60	0,09	6,39	28,78

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,03	1,34	6,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,113 шт.	4,55	0,56	0,50	0,03	6,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,93</b>	<b>2,10</b>	<b>11,36</b>	<b>83,24</b>
МОРКОВЬ	109,2	81,9	1,03	0,08	5,48	27,81
РЕПА	48,65	36	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	28	18,2	0,54	0,04	1,14	7,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,2	0,61	0,04	1,60	9,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,96	3,96	0,42	0,05	2,69	12,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,33	1,89	0,45	25,98
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>11,07</b>	<b>47,32</b>
ЛИМОН	14,4	14,4	0,13	0,01	0,42	4,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	193	193	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>29,35</b>	<b>14,04</b>	<b>59,12</b>	<b>515,64</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА 2,5%</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>97,20</b>
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,56	97,20
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>170</b>	<b>30,31</b>	<b>19,74</b>	<b>22,49</b>	<b>397,72</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	158,667	158,667	27,70	13,85	4,62	260,11
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	11,333	11,333	1,13	0,11	7,76	36,17
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,088 шт.	3,54	0,44	0,40	0,02	5,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,533	4,533	0,00	4,39	0,00	39,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,8	6,8	0,87	0,00	4,05	19,71
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>50</b>	<b>0,98</b>	<b>2,48</b>	<b>4,82</b>	<b>45,62</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,32	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>70</b>	<b>9,28</b>	<b>5,00</b>	<b>36,68</b>	<b>229,25</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,40	0,53	28,48	136,07
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0,00	0,00	5,52	22,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,6	12	0,34	0,29	0,56	6,29
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3	3,19	1,60	0,53	30,00
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,21	0,03	0,04	1,27
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			<b>45,79</b>	<b>31,72</b>	<b>71,55</b>	<b>769,79</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>86,84</b>	<b>54,76</b>	<b>215,87</b>	<b>1 756,45</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/2/4		6,36	5,81	26,20	183,24
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,4	29,4	3,51	1,77	17,62	100,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,7	67,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106,3	100,9	2,84	2,44	4,69	52,86
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180		2,70	2,18	13,27	84,13
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	94,74	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			<b>14,31</b>	<b>12,09</b>	<b>82,35</b>	<b>497,27</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,71	6,09	3,67	72,77
КАРТОФЕЛЬ	18,46	12	0,23	0,05	1,90	8,96
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,95	18	0,14	0,02	0,31	2,34
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	11,4	9,12	0,12	0,01	0,29	1,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		2,19	1,93	14,85	85,57
КАРТОФЕЛЬ	62,15	40,4	0,79	0,16	6,39	30,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,5	10,5	1,13	0,14	7,18	34,43
МОРКОВЬ	10,8	8,1	0,11	0,01	0,54	2,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,2	172,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	15	10,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b>		<b>70</b>	<b>13,27</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>58,84</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	106,25	85	13,19	0,49	0,00	56,89
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС ПОЛЬСКИЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,86</b>	<b>8,72</b>	<b>0,15</b>	<b>82,53</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,80	0,72	0,05	9,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,34	0,32	0,01	0,00	0,02	0,16
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>150</b>	<b>2,92</b>	<b>5,23</b>	<b>23,57</b>	<b>153,22</b>
КАРТОФЕЛЬ	228,92	148,8	2,89	0,58	23,52	111,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>10,20</b>	<b>43,50</b>
ЯБЛОКИ	40	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>23,15</b>	<b>22,97</b>	<b>71,90</b>	<b>588,23</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ</b>		<b>150</b>	<b>16,89</b>	<b>17,46</b>	<b>26,01</b>	<b>328,74</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	87,78	79	14,25	12,26	0,00	167,05
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,31	0,33	24,41	109,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,15	0,00	0,59	3,16
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b>		<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>
БАНАН	214,29	150	2,25	0,75	31,50	144,00
			<b>24,19</b>	<b>21,58</b>	<b>77,43</b>	<b>607,84</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,55</b>	<b>56,82</b>	<b>249,86</b>	<b>1 770,74</b>

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/13		5,38	4,85	15,42	127,74
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,85	13,5	3,13	3,98	0,00	49,14
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200/2/4		4,90	4,36	29,86	178,96
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,5	68,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	107,37	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,02	2,43	15,44	96,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,21	0,00	1,10	5,22
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,26	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	135,14	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			<b>14,10</b>	<b>11,84</b>	<b>68,22</b>	<b>441,00</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ВОССТАНОВЛЕННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	5,87	4,87	75,54
СВЕКЛА	76	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		1,92	2,63	13,30	87,31
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,36	0,04	2,57	12,10
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,63	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	14	10,08	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99

СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	10,82	12,49	2,49	165,46
КУРИНАЯ ГРУДКА Н/К ЗАМОРОЖЕННАЯ	61,25	49	8,65	8,75	0,00	113,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/10 шт.	12,08	1,48	1,35	0,08	18,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,47	14,7	0,42	0,36	0,69	7,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369		50	1,85	5,82	6,57	86,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,32	38,3	1,08	0,93	1,78	20,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,59	7,72	15,06	141,17
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ТЫКВА СВЕЖАЯ	26	18,2	0,17	0,02	0,78	4,06
БРЮКВА	28,21	21,75	0,25	0,02	1,62	7,81
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18	11,7	0,35	0,02	0,74	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30,24	0,41	0,06	2,41	12,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0,03	0,00	0,17	0,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0,01	0,00	0,07	0,33
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,14	0,11	10,38	43,50
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,06	0,36	19,08	91,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			<b>21,21</b>	<b>35,00</b>	<b>71,75</b>	<b>691,05</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		180	5,22	4,50	7,20	95,40
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,20	95,40
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		120	12,94	13,26	11,08	215,44
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	70,83	63,75	11,50	9,89	0,00	134,81
КАРТОФЕЛЬ	98,46	64	1,24	0,25	10,12	47,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ л.	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,16	6,29	30,17	210,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,45	0,42	22,38	106,91
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14

ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,77	22,77	3,98	1,99	0,66	37,33
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
Л. МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,12	0,03	3,19	13,63
			<b>28,57</b>	<b>24,92</b>	<b>63,87</b>	<b>600,02</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,78</b>	<b>71,94</b>	<b>222,02</b>	<b>1 809,47</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 57 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Горская Ирина  
Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

05.02.24 11:24 (MSK)

Сертификат 7F27E3F038B6ED929CFDCDC41B6D3EDE4