

# 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 СЫРОМ	40		5,63	5,74	10,97	119,12
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,69	17,9	4,03	5,12	0,00	63,21
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,60	0,62	10,97	55,91
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,17	6,00	25,71	177,21
КРУПА МАННАЯ	26,7	26,7	2,67	0,26	18,28	85,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,48	2,14	4,10	46,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,95	2,31	11,64	79,68
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>13,75</b>	<b>14,05</b>	<b>48,32</b>	<b>376,01</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,79	4,30	3,71	57,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	14,13	11,3	0,22	0,05	1,78	8,44
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9	0,16	0,01	0,27	2,07
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	10,4	8,32	0,11	0,01	0,27	1,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		4,20	5,40	7,22	99,26
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	15,56	14	2,52	2,17	0,00	29,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ</b>		<b>70</b>	<b>8,12</b>	<b>4,12</b>	<b>6,29</b>	<b>94,47</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48,2	46,4	7,20	0,27	0,00	31,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,92	0,36	6,29	32,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ</b>		<b>130</b>	<b>2,72</b>	<b>2,96</b>	<b>20,50</b>	<b>120,28</b>
КАРТОФЕЛЬ	138,13	110,5	2,14	0,43	17,47	82,54
МОРКОВЬ	17,33	13	0,16	0,01	0,87	4,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,8	20,8	0,28	0,04	1,66	8,27
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0,02	2,48	0,02	22,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39	39	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>180</b>	<b>0,94</b>	<b>0,06</b>	<b>31,81</b>	<b>132,24</b>
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,5	18,5	0,93	0,06	9,16	41,63
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12	12	0,01	0,00	9,10	36,43
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>БАТОН</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>21,01</b>	<b>17,97</b>	<b>97,67</b>	<b>643,19</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>130</b>	<b>13,29</b>	<b>14,79</b>	<b>23,06</b>	<b>279,01</b>
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84	60,48	10,97	9,45	0,00	129,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,55	0,09	0,01	0,52	2,61
МОРКОВЬ	9,51	7,13	0,09	0,01	0,48	2,43
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30,3	2,06	0,29	21,75	97,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b>		<b>65</b>	<b>5,39</b>	<b>5,73</b>	<b>28,20</b>	<b>185,99</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,5	27,5	2,88	0,35	18,64	89,09
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,61	0,04	1,60	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>11,78</b>	<b>47,93</b>
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0,00	0,00	11,33	45,28
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>15</b>	<b>0,99</b>	<b>0,13</b>	<b>6,36</b>	<b>30,59</b>

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
АПЕЛЬСИН		80	0,72	0,16	6,48	34,40
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,72	0,16	6,48	34,40
			<b>20,60</b>	<b>20,81</b>	<b>75,88</b>	<b>577,92</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,86</b>	<b>55,96</b>	<b>227,51</b>	<b>1 667,76</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>						
САПАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,15	2,02	2,43	32,37
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	12,78	17,82	2,50	221,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,35 шт.	94,588	11,65	10,55	0,64	144,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,1	40,1	1,13	0,97	1,86	21,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,00	6,30	0,00	56,69
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,16	2,55	11,13	80,74
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,05	1,05	0,20	0,00	0,43	2,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,96	2,55	4,89	55,00
БАТОН		25	1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>18,59</b>	<b>22,97</b>	<b>26,34</b>	<b>387,25</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>						
САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,69	1,99	4,05	36,79
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,48	5,60	9,22	109,90
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	51	40,8	0,80	0,16	6,45	30,48
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
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
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,56	14,8	2,69	2,31	0,00	31,58
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0,05	0,01	0,10	0,62
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/50	20,47	19,73	4,69	278,11

ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	121,11	109	19,66	16,92	0,00	230,49
МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,29	0,02	1,56	7,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0,02	2,73	0,03	24,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,34	0,04	2,17	10,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>140</b>	<b>7,90</b>	<b>6,55</b>	<b>35,71</b>	<b>233,03</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65,1	64,4	7,87	2,07	35,67	192,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,3	107,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0,03	4,48	0,04	40,63
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>14,25</b>	<b>58,98</b>
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,60</b>	<b>10,30</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>36,50</b>	<b>34,76</b>	<b>86,70</b>	<b>810,00</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>		<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>	<b>5,60</b>
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,32	0,04	1,00	5,60
<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>9,95</b>	<b>6,31</b>	<b>6,00</b>	<b>120,79</b>
РЫБА САЙДА ФИЛЕ	53,36	47,6	7,66	1,02	0,00	39,71
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,4	7,4	0,54	0,20	3,69	18,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,65	0,94	0,85	0,05	11,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>120</b>	<b>2,52</b>	<b>3,90</b>	<b>17,07</b>	<b>113,69</b>
КАРТОФЕЛЬ	128	102,4	1,99	0,40	16,19	76,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
<b>НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,84</b>	<b>19,35</b>
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	24,99	24,99	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
<b>ВАФЛИ</b>		<b>30</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>	<b>23,20</b>	<b>106,20</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАНАН</b>		<b>80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>
БАНАН	114,29	80	1,20	0,40	16,80	76,80
			<b>16,11</b>	<b>11,83</b>	<b>77,39</b>	<b>483,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,55</b>	<b>73,31</b>	<b>196,43</b>	<b>1 759,97</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>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,48	2,24	0,14	30,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,48	2,24	0,14	30,65
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180		5,79	8,56	23,63	195,21
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26,7	26,7	3,18	1,61	16,01	91,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,7	61,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,8	91,8	2,58	2,23	4,28	48,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0,03	4,72	0,05	42,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,18	11,41	77,06
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>12,57</b>	<b>13,56</b>	<b>45,46</b>	<b>355,32</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10		5,30	6,22	12,70	132,88
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	20,63	18,57	3,35	2,88	0,00	39,27
КАРТОФЕЛЬ	68,75	55	1,07	0,21	8,70	41,08
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	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 ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80		12,93	4,44	2,29	100,56
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	67,96	65,4	10,15	0,38	0,00	43,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,46 шт.	18,515	2,28	2,07	0,13	28,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>140</b>	<b>2,76</b>	<b>4,44</b>	<b>18,26</b>	<b>124,49</b>
КАРТОФЕЛЬ	123,5	98,8	1,92	0,39	15,62	73,80
МОРКОВЬ	35,87	26,9	0,34	0,03	1,80	9,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,48	0,42	0,80	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
<b>КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА</b>		<b>180</b>	<b>0,50</b>	<b>0,16</b>	<b>19,33</b>	<b>82,96</b>
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,5	22,5	0,50	0,16	12,55	55,87
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	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,00</b>	<b>0,30</b>	<b>12,70</b>	<b>61,20</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>25,39</b>	<b>16,19</b>	<b>76,41</b>	<b>560,99</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ</b>		<b>150/13</b>	<b>27,10</b>	<b>17,06</b>	<b>34,33</b>	<b>405,28</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,8	141,8	24,75	12,38	4,12	232,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	0,96	0,10	6,58	30,63
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,14	0,81	0,18	10,99
ДЖЕМ	13	13	0,08	0,01	9,20	35,81
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>5,91</b>	<b>5,09</b>	<b>9,78</b>	<b>110,00</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
<b>ПРЯНИК</b>		<b>30</b>	<b>1,77</b>	<b>1,41</b>	<b>22,50</b>	<b>109,80</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>35,10</b>	<b>23,88</b>	<b>74,45</b>	<b>662,68</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>76,56</b>	<b>56,76</b>	<b>201,96</b>	<b>1 649,63</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	40		2,44	6,05	16,50	130,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,03	5,12	0,05	46,43
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,41	0,93	16,45	83,87
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,20	6,49	27,95	195,57
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	31,5	31,2	3,48	0,40	20,54	99,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,70	2,33	4,47	50,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,16	2,58	12,49	86,84
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
			<b>11,80</b>	<b>15,12</b>	<b>56,94</b>	<b>412,71</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	150		4,35	3,75	6,30	81,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,35	3,75	6,30	81,00
			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,50	0,13	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		5,60	4,55	20,38	144,96
КАРТОФЕЛЬ	87,5	70	1,36	0,27	11,07	52,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,73	2,35	0,00	32,01
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		17,23	9,84	2,74	187,95
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	97,85	91	15,80	3,27	0,00	112,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64
КАРТОФЕЛЬ	10	8	0,16	0,03	1,26	5,98

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		<b>130</b>	<b>2,96</b>	<b>2,98</b>	<b>14,75</b>	<b>98,29</b>
КАРТОФЕЛЬ	65	52	1,01	0,20	8,23	38,84
МОРКОВЬ	47,73	35,8	0,46	0,04	2,40	12,15
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,4	26,7	0,47	0,03	1,21	7,26
БРЮКВА	22,8	17,6	0,20	0,02	1,32	6,31
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	27,1	17,6	0,53	0,04	1,11	6,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,27	0,24	0,46	5,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>БАТОН</b>		<b>30</b>	<b>2,20</b>	<b>0,85</b>	<b>15,06</b>	<b>76,77</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	29,3	29,3	2,20	0,85	15,06	76,77
			<b>31,38</b>	<b>18,79</b>	<b>85,73</b>	<b>658,56</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>13,44</b>	<b>14,50</b>	<b>11,53</b>	<b>231,16</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	67,56	60,8	10,97	9,44	0,00	128,56
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,22	0,56	0,08	5,90	26,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>60</b>	<b>6,84</b>	<b>3,97</b>	<b>21,46</b>	<b>149,64</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОТ	23,4	23,4	2,45	0,29	15,87	75,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,35	0,31	0,02	4,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,9	6,9	0,19	0,16	0,32	3,62
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,49	1,75	0,58	32,79
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,10	0,09	0,01	1,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>14,94</b>	<b>62,80</b>
ЛИМОН	24	14,4	0,13	0,01	0,42	4,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>ГРУША</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>
ГРУША	88,89	80	0,32	0,24	8,24	37,60
			<b>22,05</b>	<b>18,90</b>	<b>64,65</b>	<b>521,99</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,58</b>	<b>56,56</b>	<b>213,62</b>	<b>1 674,26</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	40		5,65	5,77	10,97	119,46
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,60	0,62	10,97	55,91
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,8	18	4,05	5,15	0,00	63,55
КАША "ДРУЖБА"	180		5,45	7,93	24,17	190,59
КРУПА РИСОВАЯ	9,1	9	0,61	0,09	6,46	29,07
ПШЕНО	9,1	9	1,01	0,23	6,15	30,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	3,28	6,29	70,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0,03	4,33	0,04	39,18
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,42	2,75	12,85	90,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,3	107,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,23	0,00	0,49	2,89
САХАР ПЕСОК	7,3	7,3	0,00	0,00	7,07	28,26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	113,6	113,6	3,19	2,75	5,29	59,50
			<b>14,52</b>	<b>16,45</b>	<b>47,99</b>	<b>400,70</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,48	0,06	1,50	8,37
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,42	59,8	0,48	0,06	1,50	8,37
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		4,31	4,44	11,91	104,76
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
КАРТОФЕЛЬ	46,75	37,4	0,73	0,15	5,92	27,94
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,10	0,01	0,51	2,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80		11,07	13,20	2,84	174,22

КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	57,14	52	9,18	9,28	0,00	120,05
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,855	1,09	0,99	0,06	13,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,48	0,41	0,79	8,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0,02	2,48	0,02	22,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,30	0,04	1,97	9,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,3	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>150</b>	<b>2,83</b>	<b>9,47</b>	<b>12,89</b>	<b>147,70</b>
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	33	24,75	0,31	0,02	1,66	8,40
ТЫКВА СВЕЖАЯ	33	23,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	36	18,72	0,46	0,06	0,77	5,45
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18	12	0,36	0,02	0,76	4,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,28	0,04	1,67	8,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0,04	0,00	0,18	0,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0,01	0,00	0,07	0,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>29,70</b>	<b>122,40</b>
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>21,22</b>	<b>27,43</b>	<b>71,56</b>	<b>618,64</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,91</b>	<b>12,05</b>
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,72	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b>		<b>150</b>	<b>8,17</b>	<b>9,77</b>	<b>30,05</b>	<b>240,93</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,48	0,53	28,72	137,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,60 шт.	24,15	2,98	2,70	0,16	36,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,3	24,3	0,68	0,59	1,13	12,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>		<b>180</b>	<b>0,42</b>	<b>0,09</b>	<b>21,48</b>	<b>89,13</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18,5	18,5	0,42	0,09	11,80	50,43
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
<b>БАНАН</b>		<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>67,20</b>
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			<b>14,51</b>	<b>11,65</b>	<b>97,18</b>	<b>554,90</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,60</b>	<b>59,28</b>	<b>222,73</b>	<b>1 653,74</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 МАСЛОМ	30		1,76	5,71	11,86	105,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,7	23,7	1,73	0,67	11,81	60,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180		6,39	5,86	30,96	202,74
ПШЕНО	35,25	34,9	3,89	0,92	23,83	119,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,48	2,14	4,10	46,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1	0,00	0,00	3,00	12,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,13	2,52	11,08	80,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,05	1,05	0,20	0,00	0,43	2,52
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104	104	2,93	2,52	4,84	54,48
			<b>11,28</b>	<b>14,09</b>	<b>53,90</b>	<b>388,90</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50		0,84	4,04	6,12	64,25
КАРТОФЕЛЬ	46,25	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	11,1	8,88	0,12	0,01	0,27	1,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200		5,74	2,40	22,67	135,50
КАРТОФЕЛЬ	47,63	38,1	0,74	0,15	6,02	28,46
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,3	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МОРКОВЬ	10,13	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0,01	1,52	0,02	13,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,1	137,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,16	0,45	7,97	40,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70		9,36	9,08	6,86	146,54
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	44,44	40	7,22	6,21	0,00	84,58

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,58	0,22	3,99	20,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18,48	0,25	0,04	1,47	7,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,25	1,25	0,00	1,21	0,00	10,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,428	0,54	0,49	0,03	6,74
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,623	0,45	0,41	0,03	5,52
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ</b>		<b>130</b>	<b>1,98</b>	<b>3,82</b>	<b>12,39</b>	<b>91,69</b>
СВЕКЛА	179,47	134,6	1,96	0,13	11,48	54,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>БАТОН</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,73</b>	<b>12,85</b>	<b>65,50</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>22,69</b>	<b>20,33</b>	<b>96,47</b>	<b>663,67</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>6,47</b>
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	49,8	49,8	0,40	0,05	0,85	6,47
<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ</b>		<b>50</b>	<b>9,67</b>	<b>6,29</b>	<b>1,23</b>	<b>100,04</b>
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	52	46	9,15	2,90	0,00	62,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>120</b>	<b>2,22</b>	<b>4,37</b>	<b>14,57</b>	<b>106,93</b>
КАРТОФЕЛЬ	98,25	78,6	1,52	0,30	12,43	58,70
МОРКОВЬ	28,31	21,23	0,27	0,02	1,42	7,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,6	14,6	0,41	0,36	0,68	7,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА</b>		<b>180</b>	<b>0,50</b>	<b>0,16</b>	<b>22,23</b>	<b>94,57</b>
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,5	22,5	0,50	0,16	12,55	55,87
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ</b>		<b>50</b>	<b>5,08</b>	<b>4,41</b>	<b>33,31</b>	<b>193,20</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,88	0,47	25,08	119,87
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>15</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>6,38</b>	<b>30,60</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>19,17</b>	<b>15,75</b>	<b>86,41</b>	<b>569,41</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,64</b>	<b>53,30</b>	<b>242,42</b>	<b>1 692,62</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 ДЖЕМОМ	40		1,62	0,60	24,86	109,20
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,58	56,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,19	6,73	25,88	184,45
КРУПА МАННАЯ	26,8	26,8	2,68	0,26	18,35	85,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,48	2,14	4,10	46,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0,03	4,33	0,04	39,18
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,95	2,31	12,13	81,62
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0,00	0,00	6,30	25,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>9,76</b>	<b>9,64</b>	<b>62,87</b>	<b>375,27</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	150		4,35	3,75	6,30	81,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,30	81,00
			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	4,04	4,87	58,97
СВЕКЛА	76	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10		4,45	5,49	6,91	100,34
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	37	37	0,65	0,04	1,08	8,25
КАРТОФЕЛЬ	33,75	27	0,52	0,11	4,27	20,17
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,10	0,01	0,59	2,94
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0,03	0,00	0,13	0,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,2	148,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	17,2	15,48	2,79	2,41	0,00	32,74
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		12,45	16,68	23,29	293,10

ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	57,78	52	9,38	8,07	0,00	109,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0,03	4,97	0,05	44,99
КАРТОФЕЛЬ	165	132	2,56	0,51	20,87	98,59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,09	0,16	0,02	0,88	4,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,32	0,00	1,49	7,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>5,54</b>	<b>2,03</b>	<b>21,00</b>	<b>88,26</b>
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,63</b>	<b>1,02</b>	<b>17,99</b>	<b>91,70</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			<b>27,89</b>	<b>29,52</b>	<b>86,78</b>	<b>693,56</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>13,44</b>	<b>16,92</b>	<b>11,59</b>	<b>253,23</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	67,56	60,8	10,97	9,44	0,00	128,56
КРУПА РИСОВАЯ	8,38	8,3	0,56	0,08	5,96	26,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>24,39</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		<b>70</b>	<b>9,14</b>	<b>7,39</b>	<b>31,89</b>	<b>231,06</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	3,93	0,48	25,42	121,49
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,30	0,27	0,02	3,68
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	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 ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	23	23	4,02	2,01	0,67	37,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,35	0,31	0,02	4,29
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>15</b>	<b>0,99</b>	<b>0,13</b>	<b>6,36</b>	<b>30,59</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>ГРУША</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>7,21</b>	<b>32,90</b>
ГРУША	77,8	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			<b>23,85</b>	<b>24,65</b>	<b>63,15</b>	<b>572,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,85</b>	<b>67,56</b>	<b>219,10</b>	<b>1 722,00</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 СЫРОМ	40		5,91	5,98	11,82	125,78
СЫР РОССИЙСКИЙ	19,8	18	4,18	5,31	0,00	65,52
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,73	0,67	11,82	60,26
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	190		4,66	6,46	28,27	190,60
КРУПА РИСОВАЯ	28,5	28,2	1,91	0,27	20,24	91,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,1	65,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96,9	96,9	2,73	2,35	4,51	50,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,71	3,06	12,95	95,30
КАКАО-ПОРОШОК	2,6	2,6	0,61	0,38	0,26	7,28
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0,00	0,00	7,55	30,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>14,28</b>	<b>15,50</b>	<b>53,04</b>	<b>411,68</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	150		4,35	3,75	6,00	79,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,32	0,04	1,00	5,60
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,32	0,04	1,00	5,60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10		4,54	5,67	11,53	120,13
КАРТОФЕЛЬ	58,75	47	0,91	0,18	7,43	35,10
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,2	4,16	0,38	0,05	2,70	12,71
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	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 ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,73	2,35	0,00	32,01
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60		10,83	0,41	0,35	48,21
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	72,12	69,4	10,77	0,41	0,00	46,45
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0,03	0,00	0,16	0,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0,03	0,00	0,19	0,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00

СОУС ПОЛЬСКИЙ		20	1,05	8,11	0,16	77,75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		120	2,35	2,88	18,99	111,40
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,33	0,47	18,97	89,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,12	0,11	23,95	97,81
ЯБЛОКИ	30,68	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0,00	0,00	11,14	44,51
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,5	13,5	0,01	0,00	10,24	40,99
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>21,21</b>	<b>17,52</b>	<b>68,68</b>	<b>522,10</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/13	27,13	18,87	34,57	423,48
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,8	141,8	24,75	12,38	4,12	232,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	0,96	0,10	6,58	30,63
САХАР ПЕСОК	11,2	11,2	0,00	0,00	10,84	43,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
ДЖЕМ	13	13	0,08	0,01	9,20	35,81
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,91	5,09	9,78	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
ПРЯНИКИ		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
ЯБЛОКО		80	0,32	0,32	7,84	37,60
ЯБЛОКИ	90,9	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>35,13</b>	<b>25,69</b>	<b>74,69</b>	<b>680,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,97</b>	<b>62,46</b>	<b>202,41</b>	<b>1 694,16</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>						
САПАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,20	2,00	2,40	32,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		135	12,34	16,07	2,42	203,89
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,27 шт.	91,368	11,25	10,19	0,62	139,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,7	38,7	1,09	0,94	1,80	20,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0,00	4,94	0,00	44,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,05	2,41	12,41	84,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99	99	2,78	2,41	4,61	51,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101	101	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>18,47</b>	<b>21,21</b>	<b>30,08</b>	<b>385,89</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		150	4,35	3,75	6,30	81,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,30	81,00
			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>						
САПАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,43	2,55	3,90	41,01
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	25	22	0,09	0,09	2,10	10,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,60	5,31	11,87	117,98
КАРТОФЕЛЬ	82,63	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	23,67	21,3	3,84	3,31	0,00	45,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b>		<b>60/30</b>	<b>16,33</b>	<b>7,01</b>	<b>2,65</b>	<b>163,79</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,5	25,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,30	1,75	0,41	23,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,77	90	15,63	3,23	0,00	110,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>150/5</b>	<b>5,63</b>	<b>3,86</b>	<b>35,93</b>	<b>201,15</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>32,38</b>	<b>19,75</b>	<b>95,53</b>	<b>714,92</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>		<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>	<b>5,60</b>
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,32	0,04	1,00	5,60
<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>		<b>60</b>	<b>10,24</b>	<b>5,17</b>	<b>2,55</b>	<b>97,31</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	57,1	55	8,54	0,32	0,00	36,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,59</b>	<b>2,11</b>	<b>11,17</b>	<b>74,70</b>
МОРКОВЬ	34,67	26	0,33	0,03	1,74	8,83
КАРТОФЕЛЬ	33,63	26,9	0,52	0,11	4,25	20,09
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	20	13	0,39	0,03	0,82	5,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,5	26	0,46	0,03	1,18	7,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,7	21,7	0,61	0,52	1,01	11,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>5,54</b>	<b>2,03</b>	<b>21,00</b>	<b>88,26</b>
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>60</b>	<b>6,86</b>	<b>3,65</b>	<b>21,57</b>	<b>147,31</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,51	0,30	16,28	77,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	3,58	14,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.07 шт.	2,818	0,35	0,31	0,02	4,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,9	6,9	0,19	0,16	0,32	3,62
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,49	1,75	0,58	32,79
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,805	0,10	0,09	0,01	1,22

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАНАН		70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			<b>27,92</b>	<b>13,53</b>	<b>80,47</b>	<b>521,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>83,12</b>	<b>58,24</b>	<b>212,38</b>	<b>1 702,98</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>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,48	2,24	0,14	30,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,48	2,24	0,14	30,65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		1,93	8,98	12,93	140,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180		5,80	7,21	23,76	183,62
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26,8	26,8	3,20	1,61	16,06	91,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,5	61,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,8	91,8	2,58	2,23	4,28	48,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,07	2,48	11,69	82,01
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,06	1,06	0,20	0,00	0,44	2,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
			<b>13,28</b>	<b>20,91</b>	<b>48,52</b>	<b>436,58</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,55	0,10	1,91	12,05
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,72	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		4,12	5,23	10,77	111,25
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	20	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	14,44	13	2,35	2,02	0,00	27,49

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЧЕСНОК	1,53	1,3	0,08	0,01	0,38	1,88
<b>КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>70</b>	<b>12,12</b>	<b>12,46</b>	<b>12,30</b>	<b>209,67</b>
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	60	54,6	9,64	9,75	0,00	126,05
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,5	14,5	1,06	0,41	7,23	36,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,7	18,7	0,52	0,46	0,87	9,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,02</b>	<b>1,94</b>	<b>9,23</b>	<b>68,62</b>
МОРКОВЬ	62,93	47,2	0,59	0,05	3,16	16,02
РЕПА	30,81	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22	17,6	0,31	0,02	0,81	4,78
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,45	0,06	2,92	13,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,31	1,79	0,42	24,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>29,70</b>	<b>122,40</b>
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>21,34</b>	<b>19,99</b>	<b>76,63</b>	<b>585,18</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>3,90</b>
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>		<b>140</b>	<b>14,97</b>	<b>14,95</b>	<b>12,90</b>	<b>246,00</b>
ГОВЯДИНА Б/К З/Ч	81,89	73,7	13,30	11,44	0,00	155,85
КАРТОФЕЛЬ	93,38	74,7	1,45	0,29	11,81	55,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,13	0,02	0,74	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	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>22,95</b>	<b>107,64</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>3,92</b>	<b>29,76</b>	<b>166,80</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>МАНДАРИН</b>		<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,13</b>	<b>36,10</b>
МАНДАРИН	128,38	95	0,76	0,19	7,13	36,10
			<b>20,88</b>	<b>19,51</b>	<b>81,73</b>	<b>601,23</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,00</b>	<b>63,54</b>	<b>212,52</b>	<b>1 693,63</b>