

СОГЛАСОВАНО

Заведующий детской поликлиники

КГБУЗ «Дальнегорская ЦГБ»

Н.Н.Лобачева



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ «Детский сад

общеразвивающего вида № 31»

Е.А.Коростина



**Ежедневное индивидуальное меню
для воспитанников, нуждающихся
в лечебном и диетическом питании
(для детей с пищевой аллергией (без яйца)
сад**

**МДОБУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31»
г.Дальнегорск**

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		6.9	6.1	21.1	167.1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58.3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4.4	4.0	14.8	113.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5.2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74,7	74,7	2,1	1,8	3,5	39.1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	8,9	9	2,1	2,2	3,4	42.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0	0	0	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2.3	3.0		36.4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			15.9	17.4	51.0	425.5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0.7	0.1	14.1	60.2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60.2
			0.7	0.1	14.1	60.2
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60		0.8	3.0	5.0	51.0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2.2
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17.9
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4.1
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,75	3	0	0	0,1	0.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200		2.8	3.2	15.1	105.0
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15.8

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЛОВ С МЯСОМ.		200	11,8	21,0	39,7	395,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,7	55	7,7	17,8	0	190,5
КРУПА РИСОВАЯ	50,5	50	3,4	0,5	35,9	161,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,7	27,6	92,6	700,1
Полдник						
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			7,5	7,0	48,8	290,0
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		200	4,3	6,0	19,1	148,4
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	32,5	1	0,1	2	12,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			8,2	6,3	50,4	293,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,0	58,4	256,9	1 768,9

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8.3	9.6	25.0	220.9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18	17,82	2,1	0,6	9,9	53.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4.1	3.7	14.5	109.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			14.7	17.6	54.6	438.4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0.6	0.6	13.7	65.8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65.8
			0.6	0.6	13.7	65.8
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1.2	3.0	7.2	62.0
КАРТОФЕЛЬ	28	19,6	0,4	0,1	3,1	14.6
СВЕКЛА	30	23,25	0,3	0	1,9	9.5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200		3.9	3.9	14.7	111.2
КАРТОФЕЛЬ	51,4	36	0,7	0,1	5,7	26.9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	11,2	11,2	1,2	0,1	7,7	36.8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0.0

РАФИНИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	14,4	10,4	1,8	1,8	0	24.1
ШНИЦЕЛЬ		80	10.0	21.8	7.5	265.7
СВИНИНА МЯСНАЯ	68,6	58,3	8,1	18,8	0	201.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,2	0,3	0	1,6	7.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,1	9,1	0,7	0,1	4,5	21.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,4	11,4	0,3	0,3	0,5	6.0
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3	0,6	0,6	0,9	10.8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	2.7	3.0	8.7	74.7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34.7
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6.7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5.8	23.2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
			21.1	32.1	65.1	638.8
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"		60	4.9	5.7	37.1	218.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13.1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7.9
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38.6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14.1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5.6	4.9	9.3	104.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104.8
			10.5	10.6	46.4	322.8
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ.		160	18.5	11.7	17.6	255.6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	96	96	16,8	8,3	2,8	157.3
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25.5
ЯБЛОКИ	27,2	23,9	0,1	0,1	2,2	10.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14.0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	12.8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7.3
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.		50	1.5	5.4	10.8	97.0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.1		5.6	22.7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7
			23.2	17.3	54.1	470.0



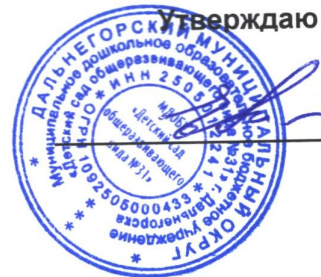
МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8.1	9.2	26.8	224.4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	18	17,82	1,9	0,2	11,7	56.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4.2	3.9	13.5	107.3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2.3	3.0		37.1
СЫР	10,3	9,89	2,3	3	0	37.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			16.9	20.4	55.4	477.2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0.7	0.1	14.1	60.2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60.2
			0.7	0.1	14.1	60.2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0.4	2.5	3.7	40.6
МОРКОВЬ	34,3	26,5	0,3	0	1,7	9.0
ЯБЛОКИ	24,5	21,5	0,1	0,1	2	9.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.	200		7.4	3.7	17.5	134.8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	9,36	1,6	1,6	0	21.6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	22	21,89	4,9	0,4	10,2	63.5
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
КАРТОФЕЛЬ	53,5	37,45	0,7	0,1	5,9	27.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	13		1.7	0.1	11.6	55.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,7	0,1	11,6	55.1
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	80		13.7	7.1	3.6	152.7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	12,9	2,7	0	91.7

МУКА РЕПЧАТЫЙ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0	3,2	0	29,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КАРТОФЕЛЬ		140	5,4	7,3	26,5	193,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,5	2,7	30,6
	4,7	4,7	1,1	1,2	1,7	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			32,1	21,3	95,2	725,7
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,7	4,7	36,6	203,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			9,3	9,6	45,9	308,3
Ужин						
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		70	9,0	21,2	10,5	268,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	60,94	51,8	7,2	16,7	0	179,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	5,7	7,2	25,8	192,7
КАРТОФЕЛЬ	182,9	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	1,6	1,7	2,7	33,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			17,9	28,6	62,6	582,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,9	80,0	273,2	2 153,5



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200		8.3	10.1	25.9	229.1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4.1	3.7	14.5	109.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			14.7	18.1	55.5	446.6
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0.6	0.6	13.7	65.8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65.8
			0.6	0.6	13.7	65.8
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40		1.2	0.1	2.5	15.5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15.5
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ.	200		5.1	4.4	16.7	127.2
КАРТОФЕЛЬ	84	58,8	1,2	0,2	9,3	43.9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29.6
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29.9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ.	80		9.1	21.2	8.4	264.6
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,2	7,7	17,8	0	191.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,6	0,2	0	1,4	7.0
МОРКОВЬ	5	3,9	0,1	0	0,3	1.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,1	0,9	0,2	11,3
СМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	4,7	36,3	210,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53	53	5,6	0,7	36,3	173,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,3	30,8	90,9	742,5
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,7	4,7	36,6	203,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			4,7	4,9	56,8	289,5
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.		220	36,3	8,6	21,3	314,5
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	240	115,2	21,4	1,7	0	101,7
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	105	76,65	11,8	0,7	0	53,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8	88,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			39,5	8,8	47,0	431,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			83,8	63,2	263,9	1 976,3

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8.1	9.2	26.8	224.4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	18	17,82	1,9	0,2	11,7	56.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4.2	3.9	13.5	107.3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			14.6	17.4	55.4	440.1
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0.6	0.6	13.7	65.8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65.8
			0.6	0.6	13.7	65.8
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	60		1.1	1.9	5.7	46.0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12.6
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4.7
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.	200		2.7	3.7	12.6	98.5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15.2
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5.0
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20.0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	80		9.5	21.4	4.4	254.3
СВИНИНА МЯСНАЯ	72	61,2	8,5	19,8	0	211.9

КОВЬ	13,7	11,5	0,2	0	0,9	4,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,9	11,5	0,1	0	0,8	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11,4	11,4	0,3	1,6	0,4	22,8
РИС ОТВАРНОЙ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
КРУПА РИСОВАЯ	130		3,1	3,2	32,7	171,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	45,9	45,5	3,1	0,5	32,7	147,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	200				24,3	97,3
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	18,5	74,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,7	30,6	100,9	769,7
Полдник						
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			7,5	7,0	48,8	290,0
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		9,8	4,0	4,1	91,5
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	66,8	48,1	7,5	0,3	0	32,2
МОРКОВЬ	18,1	14	0,2	0	1	4,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,4	0,2	2,6	13,5
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,2	5,3	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,22 шт.	13,2	1,6	1,5	0,1	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,7	4,7	20,6	135,7
КАРТОФЕЛЬ	170,7	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	0,2	0,3	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			15,7	8,9	51,0	348,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,1	64,5	269,8	1 913,8

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8.1	9.5	27.2	228.4
ПШЕНО	18	17,82	1,9	0,5	12,1	60.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4.1	3.7	14.5	109.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2.4	3.0		37.5
СЫР	10,4	10	2,4	3	0	37.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			16.9	20.5	56.8	483.4
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0.7	0.1	14.1	60.2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60.2
			0.7	0.1	14.1	60.2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		1.0	2.9	5.0	51.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12.9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,17	0,17	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,22	8,22	0	0	0	0.0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	12	12	0,1	0	0	0.4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СУП С КРУПОЙ "ГЕРКУЛЕС" С КУРАМИ	200		5.5	6.4	18.1	156.4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	13	13	1,6	0,8	7,8	44.4
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29.9
КАРТОФЕЛЬ	77	53,9	1,1	0,2	8,5	40.3

ОБЩИЙ СУММАРНЫЙ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ОБЩИЙ СУММАРНЫЙ	200	200	12,9	28,1	15,3	367,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	84,2	71,6	9,9	23,1	0	247,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	126,3	101,1	1,7	0,1	4,7	27,5
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,7	0,1	7,5	33,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,3	22,1	0,3	0	1,7	8,8
МОРКОВЬ	26,3	20,4	0,3	0	1,4	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	30	0,6	1,5	2,4	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			23,5	39,5	73,1	753,7
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.	70	70	14,9	11,2	12,5	212,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	77	77	13,5	6,7	2,2	126,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			21,0	16,5	22,6	325,8
Ужин						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	40	40	1,0	2,0	2,7	32,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	70	70	11,9	6,2	3,2	133,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,3	2,3	0	80,2
МОРКОВЬ	14	10,9	0,1	0	0,8	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,8	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	130	7,4	6,0	33,6	218,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			22,7	14,4	60,8	481,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,8	91,0	227,4	2 104,9

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7.9	9.2	26.4	221.7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18	17,82	1,7	0,2	11,3	54.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4.2	3.9	13.5	107.3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			14.4	17.4	55.0	437.4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0.6	0.6	13.7	65.8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65.8
			0.6	0.6	13.7	65.8
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60		6.8	8.4	2.1	111.3
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ	65	37,05	6,4	6,3	0	83.0
СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	30	25,2	0,4	0,1	2,1	10.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	2	0	2	0	18.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	200		3.7	4.3	15.9	119.7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ						
КАРТОФЕЛЬ	71	49,7	1	0,2	7,9	37.2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5.0
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	7,8	1	0,9	0,1	11.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20.0
ГУЛЯШ	80		19.0	51.5	9.0	575.1
СВИНИНА МЯСНАЯ	148,7	126,4	17,6	40,8	0	437.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55.8

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,2	16	0,2	0	1,3	6,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,2	0	1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	88	88	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	1,6	0	0	0,1	0,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ		150	3,2	5,4	21,4	146,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	183,2	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		200			5,8	23,2
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			35,3	70,0	71,2	1 056,9
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ.		60	4,6	5,0	30,6	186,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯБЛОКИ	32	28,16	0,1	0,1	2,7	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,8	9,4
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			5,6	5,2	50,8	272,4
Ужин						
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ		200	7,7	11,6	9,7	178,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	43	36,12	0,5	0,1	2,9	14,4
СЫР	5	4,8	1,1	1,5	0	17,5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	30	18,3	3,2	3,3	0	42,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			11,6	11,9	40,4	319,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	105,1	231,1	2 152,3



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7.8	9.2	26.1	218.6
КРУПА МАННАЯ	16	16	1,6	0,2	11	51.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4.1	3.7	14.5	109.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			14.2	17.2	55.7	436.1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0.7	0.1	14.1	60.2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60.2
			0.7	0.1	14.1	60.2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С КАПУСТОЙ)	60		0.8	3.0	3.7	46.2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8.7
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8.1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		10.4	5.1	25.1	188.8
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73.2
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	22,68	0,3	0	1,8	9.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32.0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	52	34,84	6,9	2,2	0	47.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6.4
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.	80		9.5	21.4	4.4	254.3
СВИНИНА МЯСНАЯ	72	61,2	8,5	19,8	0	211.9

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,7	11,5	0,2	0	0,9	4,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,9	11,5	0,1	0	0,8	3,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	11,4	11,4	0,3	1,6	0,4	22,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,5	4,8	31,3	191,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			29,7	34,9	96,8	829,4
Полдник						
ПРЯНИК		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			9,1	7,7	47,6	296,0
Ужин						
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИЦЕЙ		210	8,7	9,9	16,7	194,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	157,5	126	2,2	0,1	5,7	34,2
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35	29,4	0,4	0,1	2,3	11,7
МОРКОВЬ	62,6	48,5	0,6	0	3,2	16,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	29,9	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	44,2	27	4,8	4,9	0	62,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,6	22,7
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			11,9	10,1	42,4	311,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,6	70,0	256,6	1 933,3



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	8.1	9.2	26.8	224.4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	18	17,82	1,9	0,2	11,7	56.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4.2	3.9	13.5	107.3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2.3	3.0		37.1
СЫР	10,3	9,89	2,3	3	0	37.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			16.9	20.4	55.4	477.2
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0.6	0.6	13.7	65.8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,92	0,6	0,6	13,7	65.8
			0.6	0.6	13.7	65.8
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ.		60	0.8	2.0	4.0	37.8
МОРКОВЬ	75	58,13	0,8	0,1	3,9	19.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0	0	0,1	0.6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	2.4	3.4	8.2	72.8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4.4
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,3	29.9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3.2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0.0
РУЛЕТКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		80	16.6	21.2	2.2	266.2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	126,9	91,3	16,1	16,3	0	210.8
или БЕДРО КУР	0	0	0	0	0	0.0

	13,4	11,2	0,2	0	0,9	4,5
	13,4	10,3	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,4	1,4	0,1	0	0,3	1,4
ЧЕСНОК	1,4	1,1	0,1	0	0,3	1,6
ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ.		140	18,8	8,9	38,2	306,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	75	74,63	16,7	1,2	34,8	216,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5	5	1,2	1,3	1,9	23,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			41,9	35,9	79,6	808,4
Полдник						
БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"		60	5,9	5,7	34,6	211,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,2	14,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			12,0	11,0	44,7	324,6
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		200	4,3	5,8	19,1	146,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	32,5	1	0,1	2	12,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			8,2	6,1	50,4	291,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			79,6	74,0	243,8	1 967,4

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200		8.3	10.1	25.9	229.1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,8	2,9	4,6	56.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4.1	3.7	14.5	109.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2	3,9	44.0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	7	7	1,6	1,7	2,7	32.8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			14.7	18.1	55.5	446.6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0.7	0.1	14.1	60.2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60.2
			0.7	0.1	14.1	60.2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (СВЕКЛОЙ)	60		1.0	1.9	5.3	44.0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12.6
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	200		4.9	5.7	17.6	145.7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	12,96	2,3	2,3	0	29.9
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5.4
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20.0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.	80		9.3	19.8	10.1	255.6
СВИНИНА МЯСНАЯ	64,8	55,1	7,7	17,8	0	190.8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	19,1	16	0,2	0	1,3	6,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,6	10,6	0,8	0,1	5,1	24,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,6	10,6	0	0	0	0,0
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ).	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	78,1	62,5	1,1	0,1	2,8	17,0
КАРТОФЕЛЬ	89,3	62,5	1,3	0,3	9,9	46,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	19,4	15	0,2	0	1	5,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,2	0,2	11,1	47,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,9	31,1	83,5	708,4
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60		4,5	3,8	30,5	174,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,6	0,4	23,1	110,2
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1	1	0,2	0,3	0,4	4,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			10,1	8,7	39,8	279,0
Ужин						
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	220		93,7	19,5	6,6	576,3
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	358,33	172	32	2,7	0	151,8
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	235,6	172	26,5	1,5	0	120,1
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	257	172	34,2	10,9	0	233,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,6	0,2	0	1,2	5,8
МОРКОВЬ	47,4	36,6	0,5	0	2,4	12,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6	0,3	0	1,1	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,6	27,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200		0,1		6,2	26,3
ЧАЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			97,6	19,8	37,9	721,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			145,0	77,8	230,8	2 215,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739252

Владелец Коростина Елена Александровна

Действителен с 16.12.2024 по 16.12.2025