

МЕНЮ
Сад 9 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША "ЯГНАРНАЯ" 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 200/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200/12	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 200/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 140
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/9	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/9	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/9	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/9	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/5	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ЯБЛОКО 110	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ЯБЛОКО 110	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ЯБЛОКО 110	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ЯБЛОКО 110	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
Завтрак									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ "ТОЛОНЬСКИЙ" 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ 60	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ 200/16	РАССОЛЬНИК 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 200	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ 200
КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ 80	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	СУФЛЕ ИЗ КУР 80	ПУДИНГ ИЗ МЯСА 80	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 80/90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65		ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55				НАПИТОК ИЗ КУРАГИ ШИПОВНИКА 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 65
Полдник									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12/7	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 60	ВАТРУШКА ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА 60	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12/7	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12/7
ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 180	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 60	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ 80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 60
БАТОН 10			ПЕЧЕНЬЕ 30						ЗЕФИР 30

Селверова -

МЕНЮ
Сад 9 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ" <i>~ 187</i>		200	6,2	6,7	33,7	221,4
ПШЕНО	35	34,65	3,9	0,9	23,7	118,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	30	26,4	0,1	0,1	2,5	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~ 432</i>		200	3,6	3,7	16,3	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>		40/5	3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,8	15,7	70,6	477,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~ 13</i>		110	0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ <i>~ 35</i>		60	0,9	3,1	5,7	54,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ <i>~ 99</i>		200/16	9,6	9,9	15,3	189,1
КАРТОФЕЛЬ	50,75	40,6	0,8	0,2	6,4	30,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	15,92	3,6	0,3	7,5	46,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,8	8,1	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,9	4,2	0	57,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0

КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ <i>~296</i>		80		13,8	14,9	6,1	213,2
ГОВЯДИНА Б/К		80	72	13	11,2	0	152,3
КРУПА РИСОВАЯ		8	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		8	8	0,2	0,3	0,4	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ <i>~134</i>			150	3,3	4,9	24,7	156,1
КАРТОФЕЛЬ		171,38	137,1	2,6	0,5	21,6	102,4
МОРКОВЬ		8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		26	26	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ		7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <i>~444</i>			200	0,5	0,2	23,0	106,0
ШИПОВНИК СУХОЙ		16	16	0,5	0,2	7,5	44,0
САХАР ПЕСОК		16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>			55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
				31,7	33,5	98,1	831,0
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>			200/12/7				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,6	0,6	0,1	0	11,8	47,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		32	32	0	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		12	12	0	0	0	0,0
ЛИМОН		7	4,2	0	0	11,6	46,5
ОМЛЕТ С МЯСОМ <i>~217</i>			150	20,9	23,9	0,1	1,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		2,28 шт.	92	11,3	10,3	2,5	308,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		40	40	1,2	1,3	0,6	140,1
ГОВЯДИНА Б/К		52	46,8	8,4	7,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		4	4	0	3,2	0	98,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0	1,9	0	29,0
БАТОН <i>~6</i>			10	0,8	0,3	5,1	26,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		10	10	0,8	0,3	5,1	26,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				21,7	24,2	19,4	382,8
				66,6	73,8	198,9	1 743,1

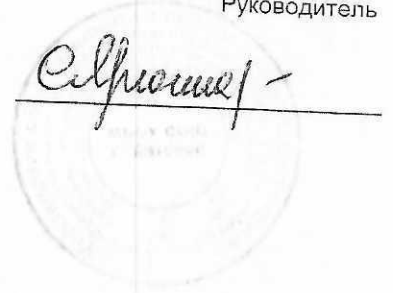
С. Иванов

МЕНЮ
Сад 9 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ~ 184		200	6,5	6,8	32,3	216,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	38	37,62	3,7	0,5	23,9	114,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	0	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433		200	3,7	3,9	15,3	111,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~ 3		40/5/9	4,9	7,7	20,6	172,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,9	2,4	0	29,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			15,1	18,4	68,2	500,8
II Завтрак						
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ~ 436		200	0,1		15,3	62,2
АПЕЛЬСИН	15	10,05	0,1	0	0,8	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			0,1		15,3	62,2
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ ~ 30		60	0,9	3,1	4,7	50,9
КАРТОФЕЛЬ	18,75	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,2	0	0,9	4,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2	0,1	0	0,8	4,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	10,2	6,6	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК ~ 19		200	1,7	5,2	11,1	98,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0	1,9	0	17,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	~235		200	11,7	9,3	14,8	190,1
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ		120	60	9,2	0,5	0	41,9
КАРТОФЕЛЬ		96,25	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		6	6	0	4,9	0	43,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		66	66	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		1,4	1,2	0	0	0,1	0,5
СЫР РОССИЙСКИЙ		2,7	2,5	0,6	0,7	0	8,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	~402		200			11,6	46,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	~7		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
				18,6	18,2	69,8	518,2
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	~449		60	7,6	4,3	29,3	186,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		36	36	3,8	0,5	24,4	116,6
САХАР ПЕСОК		4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		10,3	10,3	0,3	0,3	0,5	6,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ		15,9	15,9	2,8	1,4	0,5	26,1
ДРОЖЖИ		0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	~434		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				13,2	10,5	38,4	303,0
				47,0	47,1	191,7	1 384,2



МЕНЮ
Сад 9 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ~224	150		26,0	17,7	26,1	373,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	135	135	23,6	11,8	4	221,4
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,8	0,1	8,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ ~430	200/12		1,1	1,2	13,4	69,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,2	32,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~3	40/5/6		4,3	6,9	20,6	162,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			31,4	25,8	60,1	604,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ~442	150		0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	14,9	64,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ ~41	60		0,6	3,0	5,3	51,3
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ЯБЛОКИ	13	11,44	0	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ~46	200		1,6	5,0	9,8	91,4
СВЕКЛА	43	32,25	0,5	0	2,7	13,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	20	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ							
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	160	160	0	0	0	0,0	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2	2	0	1,9	0	17,5	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	5	5	0	0	0	0,0	
ГОВЯДИНА Б/К	~250	200	20,3	20,3	18,5	338,0	
КАРТОФЕЛЬ	110	99	17,8	15,3	0	209,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	134	107,2	2	0,4	17	80,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	16	13,3	0,2	0	1,1	5,3	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	2,9	0	26,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7	
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	2	2	0	1,6	0	14,6	
АПЕЛЬСИН	~400	200	0,1		17,4	71,1	
САХАР ПЕСОК	20	13,4	0,1	0	1,1	5,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	12,6	50,3	
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	160	160	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	5	5	0	0	3,8	15,2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	~4	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6	
			26,9	28,9	78,6	684,4	
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА	~450	60	3,1	3,7	30,7	168,2	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,7	10,7	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2	
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	~5	180	5,0	4,5	8,1	101,7	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,5	8,1	101,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,1	8,2	38,8	269,9	
			67,2	63,1	192,4	1 623,5	

Селфиш

МЕНЮ
Сад 9 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ <i>~184</i>		200	8,2	8,2	31,3	232,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~432</i>		200	3,6	3,7	16,3	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~1</i>		40/5	3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			14,8	17,2	68,2	488,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~13</i>		110	0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" <i>~50</i>		60	1,1	3,1	9,7	70,9
СВЕКЛА	63,2	47,4	0,7	0	4,1	19,3
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	4,8	0,2	0	2,4	11,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ <i>~102</i>		200	2,8	5,5	10,0	101,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	35	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	5,33	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ФАСОЛЬ	6,4	6,4	1,3	0,1	2,9	18,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ <i>~308</i>		200	16,1	20,9	14,4	310,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	110	79,2	14	14,2	0	182,8

I. МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ АНГЕ		5	3				
КАРТОФЕЛЬ							
МОРКОВЬ	70	56	0	2,9			26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	18,75	1,1	0,2	0		41,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	14	11,76	0,2	0	8,8		6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,1	5,7	0,2	0	1,3		4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	77,9	77,9	0,2	0	1		2,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2	0	0	0,4		0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	4,2	0	1,9	0		17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,4	0,5	0,1	2,8		13,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	2	2	0	0	0,1		0,6
ЯБЛОКИ		200	0	1,6	0		14,6
СЛИВА САДОВАЯ	15	13,2	0,1	0,1	17,6		72,2
САХАР ПЕСОК	10	9	0,1	0,1	1,3		6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0,9		4,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	168	168	0	0	15,5		61,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		65	4,3	0,6	0		0,0
	65	65	4,3	0,6	27,6		132,6
			24,4	30,2	27,6		132,6
					79,3		687,6
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/12/7					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,6	0,6		11,8		47,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,1	0	0,3		1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	0		0,0
ЛИМОН	7	4,2	0	0	11,6		46,5
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ		60	4,2	5,1	0,1		1,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	28,3	28,3	3	0,4	30,5		184,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	19,2		91,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0		2,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0		0,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6	6	0,1	0	1		3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	3,8		16,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0		17,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	0		14,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	6,5		38,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3		125,1
			6,5	8,0	22,3		125,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,1	55,8	64,6		357,5
					222,9		1 585,7

Селюкова

МЕНЮ
Сад 9 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 ~ 189	200		7,0	6,8	33,2	222,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	38	37,62	4,2	0,5	24,7	120,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433	200		3,7	3,9	15,3	111,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1	40/5		3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			13,7	16,0	69,1	476,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ~ 442	150		0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	14,9	64,5
Обед						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" ~ 288	60		0,7	3,1	2,9	42,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	18	15	0,2	0	0,6	3,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	11,4	9	0,1	0	0,2	1,3
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	9,6	7,2	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	15	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ ~ 415	200		2,3	4,3	10,1	89,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР ~ 321	80		11,6	14,8	4,4	196,9

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,2	10,3			
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	0	4,3	133,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,2	26,2	0	0		0	19,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,4	1,1	1		0,1	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6		0	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9		0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <i>~209</i>		150	5,4	3,8		34,2	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7		34,2	193,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2		0	163,9
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 <i>~364</i>		30	0,3	2,0		2,1	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0		0	27,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9		0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0		0,8	17,5
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0		0,1	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0		0	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0		0,6	0,2
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0		0,6	3,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ <i>~406</i>		200	0,5			21,3	2,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10	10	0,5	0		4,9	88,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0		12,6	22,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0		3,8	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0		0	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		65	4,3	0,6		27,6	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6		27,6	132,6
			25,1	28,6		102,6	769,6
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		200/12/7				11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0		0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0	0		0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0		0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0		11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0		0,1	1,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ <i>~451</i>		60	3,7	3,4		20,9	128,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3		17	81,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0		1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6		0	5,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0		0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0		0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0		0,8	3,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,5	32,4	0,6	0		1,5	8,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9		0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3		0	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2		0	1,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,7	3,4		32,7	176,6
			43,3	48,2		219,3	1 487,6

Селфианет

МЕНЮ
Сад 9 часов
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ <i>~183</i>		200	5,8	6,8	48,2	278,7
КРУПА РИСОВАЯ						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	37,62	2,5	0,4	27	121,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	118	118	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	4	4	0	0	3,9	15,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~432</i>		200	2,8	3,1	4,6	58,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	172	172	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~1</i>		40/5	3,0	5,3	5,4	69,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	20,6	142,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	0	37,4
					20,6	104,8
			12,4	15,8	85,1	534,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~13</i>		110	0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ						
	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ <i>~39</i>		60	0,9	3,0	5,2	51,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ						
СВЕКЛА	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1,3	6,1
САХАР ПЕСОК	12	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА <i>~122</i>		200	7,3	9,4	9,9	153,0
ГОВЯДИНА Б/К						
КРУПА РИСОВАЯ	30	27	4,9	4,2	0	57,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ПУДИНГ ИЗ МЯСА <i>~294</i>		80	18,2	21,1	0,9	265,7
ГОВЯДИНА Б/К						
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	100	90	16,2	14	0	190,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	0,28 шт.	11,5	1,5	1,3	0,1	17,6
	17	17	0,5	0,5	0,8	9,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <i>~335</i>		150	3,3	3,8	21,6	134,8
КАРТОФЕЛЬ	160	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 <i>~371</i>		30	0,4	1,4	1,9	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <i>~441</i>		200	0,5	0,2	23,0	106,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	16	16	0,5	0,2	7,5	44,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			34,9	39,5	90,1	865,3
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		200/12/7			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ <i>~424</i>		80	3,3	5,3	27,3	171,9
ЯБЛОКИ	47	41,36	0,2	0,2	4	18,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14,1	14,1	0,4	0,5	0,7	8,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,7	0,6	0,5	0	7,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
			3,3	5,3	39,1	219,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,0	61,0	225,1	1 671,6

С.М.Иванов

МЕНЮ
Сад 9 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <i>~ 112</i>	200		4,5	6,5	19,4	155,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>	200		3,7	3,9	15,3	111,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~ 3</i>	40/5/9		4,9	7,7	20,6	172,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,9	2,4	0	29,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			13,1	18,1	55,3	439,1
II Завтрак						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <i>~ 436</i>	200		0,1		15,8	64,9
ЛИМОН	15	9	0,1	0	0,3	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
			0,1		15,8	64,9
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ <i>~ 44</i>	60		0,5	3,2	5,0	50,5
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,9
ЯБЛОКИ	13,8	12	0	0	1,2	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <i>~ 84</i>	200		5,1	5,5	14,8	129,5
КАРТОФЕЛЬ	100	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	37,6	18,8	2,9	0,2	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ <i>~248</i>		80	10,5	6,2	5,0	117,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	110	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,3	0,4	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ <i>~141</i>		150	2,9	6,6	15,8	135,6
КАРТОФЕЛЬ	60	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	30,8	23,1	0,3	0	1,6	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	23,1	0,3	0	1,8	9,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,1	33,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <i>~402</i>		200			11,6	46,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			23,3	22,1	79,8	612,3
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <i>~464</i>		60	4,8	3,5	33,1	182,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,5	0,6	29,2	139,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <i>~434</i>		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,4	9,7	42,2	299,1
			46,9	49,9	193,1	1 415,4

С.В. Иванов

МЕНЮ
Сад 9 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
I						
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <i>~ 224</i>		150	26,0	17,7	26,1	373,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ						
КРУПА МАННАЯ	135	135	23,6	11,8	4	221,4
САХАР ПЕСОК	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	9	9	0	0	8,7	34,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,1	0,8	0,1	8,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ <i>~ 430</i>		12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		200/12	1,1	1,2	13,4	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,2	32,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	145,1	145,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0	0	11,6	46,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~ 3</i>		40	1,2	1,3	1,8	23,3
СЫР РОССИЙСКИЙ		40/5/9	4,9	7,7	20,6	172,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	8,18	1,9	2,4	0	29,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5	5	0	4,1	0	37,4
	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			32,0	26,6	60,1	614,7
II						
Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~ 442</i>		150	0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	14,9	64,5
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ <i>~ 21</i>		60	0,6	1,3	4,5	32,4
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,3	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,8
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ <i>~ 84</i>		200	1,6	5,5	7,1	84,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ						
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
	2	2	0	1,9	0	17,5

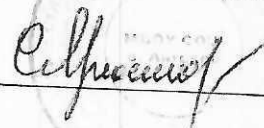
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <i>~299</i>		200	16,8	18,2	30,5	353,2
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	232	185,6	3,6	0,7	29,4	138,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 <i>~364</i>		30	0,3	2,0	2,1	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ <i>~404</i>		200	0,1		17,4	71,1
АПЕЛЬСИН	20	13,4	0,1	0	1,1	5,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			23,7	27,6	89,2	701,3
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <i>~441</i>		60	4,8	2,9	34,7	183,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,5	0,6	29,2	139,3
ДРОЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,1	2,1	0	0	1,4	5,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЙОГУРТ <i>~5</i>		180	5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,5	8,1	101,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,8	7,4	42,8	285,1
			66,3	61,8	207,0	1 665,6



МЕНЮ
Сад 9 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
I Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ ~ 189		200	5,8	6,6	29,0	198,4
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~ 432		200	3,6	3,7	16,3	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1		40/5	3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,4	15,6	65,9	454,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~ 13		110	0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ~ 51		60	0,8	3,1	4,5	49,7
КАРТОФЕЛЬ	15,75	12,6	0,3	0,1	2	9,4
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12	9,6	0,2	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ~ 105		200	2,2	5,1	12,6	105,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ ~ 261		80/50	17,2	9,3	6,4	197,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	111,8	92,3	16	3,3	0	113,7

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,5	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,4	49,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <i>~323</i>		150	3,4	2,9	35,6	181,7
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ <i>~396</i>		200	0,1	0,1	17,6	72,2
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
СЛИВА САДОВАЯ	10	9	0,1	0	0,9	4,3
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			28,0	21,1	104,3	739,5
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		200/12/7			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ <i>~451</i>		60	3,4	1,3	23,5	118,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,6	24,6	2,6	0,3	16,7	79,7
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ДРОЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
КАРТОФЕЛЬ	30,38	24,3	0,5	0,1	3,9	18,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,4	1,3	35,3	166,7
			44,2	38,4	216,3	1 412,5



МЕНЮ
Сад 9 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ~ 9		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		30	0,2	0	0,5	3,9
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ ~ 124		140	3,1	4,0	17,8	120,3
КАРТОФЕЛЬ	126	100,8	1,9	0,4	15,9	75,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,5	60,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433		200	3,7	3,9	15,3	111,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1		40/5	3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			10,0	13,2	54,2	378,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ~ 442		150	0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	14,9	64,5
Обед						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" ~ 29		60	0,7	3,1	2,0	38,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	0,2	0	0,6	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ ~ 75		200	1,6	5,0	8,1	84,0
СВЕКЛА	43	32,25	0,5	0	2,7	13,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ~ 314		80	13,6	19,1	7,5	256,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95	68,4	12	12,2	0	157,9

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13	13	1	0,4	6,5	33,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,7	1	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ <i>~131</i>		150	3,6	4,7	13,0	111,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	220	176	3,1	0,2	8,1	47,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ <i>~406</i>		200	0,5		21,3	88,0
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10	10	0,5	0	4,9	22,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			24,3	32,5	79,5	710,8
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		200/12/7			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ЗЕФИР <i>~8</i>		30	0,2		23,9	97,8
ЗЕФИР	30	30	0,2	0	23,9	97,8
			0,2		35,7	145,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,3	45,9	184,3	1 299,2

