

Форма по ОКУД
по ОКПО

Код
0301005

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Аятское

Приказ

**Об утверждении 10-ти дневного меню для
воспитанников структурного подразделения
МБОУ СОШ с. Аятское «Детский сад» с. Аятское**

№ документа	Дата
26 -Д	02.03.2026

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», положением об организации питания воспитанников, с целью организации сбалансированного питания воспитанников «Детский сад» с. Аятское

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Признать утратившим силу с 02.03.2026 г., приказ №256-Д от 01.12.2025 «Об утверждении 10-ти дневного меню для воспитанников структурного подразделения МБОУ СОШ с. Аятское «Детский сад» с. Аятское» пункт 2 «Утвердить с 01.12.2025 по 28.02.2026 г., 10-ти дневное меню для детей от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет на зимний период, с 9-ти часовым режимом функционирования».
2. Утвердить с 02.03.2026 г. по 29.05.2026 г. 10-ти дневное меню для детей с 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет на весенний период, с 9-ти часовым режимом функционирования.
3. Бракеражной комиссии: усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
4. Заведующему хозяйством: усилить контроль за доставкой продуктов, строго в соответствии с примерным 10-ти дневным меню, принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
5. Поварам: работать строго в соответствии с технологическими картами и по меню – требованию на каждый день.
6. Калькулятору: при составлении меню-требования на каждый день придерживаться примерного 10-ти дневного меню, вести расчет стоимости дето-дня.
7. Воспитателям: усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения во время приема пищи; размещать в родительских уголках ежедневное меню питания с указанием наименования пищи, блюда, массы порций и калорийность порции
8. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на руководителя структурного подразделения Минееву Ю.С.

Директор МБОУ СОШ с. Аятское  Е.В. Севрюгина





МЕНЮ

Ясли 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>	150		4,5	4,8	24,6	160,7
ПШЕНО	26	25,74	2,9	0,7	17,6	87,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	54	54	1,6	1,6	2,4	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~ 432</i>	150		3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>	30/5		2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,8	12,9	53,4	370,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~ 13</i>	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ <i>~ 35</i>	40		0,6	2,0	3,8	36,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ <i>~ 99</i>	150/13		7,1	7,2	12,0	141,7
КАРТОФЕЛЬ	39	31,2	0,6	0,1	4,9	23,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13	12,94	2,9	0,2	6	37,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,1	112,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ <i>~ 296</i>	60		10,3	11,2	4,6	160,3

ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,3	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ <i>~134</i>		120	2,7	4,4	20,1	130,6
КАРТОФЕЛЬ	140	112	2,1	0,4	17,8	83,6
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,5	4,7	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,9	20,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <i>~441</i>		150	0,3	0,1	14,4	64,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			23,7	25,3	71,9	615,2
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ОМЛЕТ С МЯСОМ <i>~214</i>		130	18,1	19,6	2,0	256,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,98 шт.	79,7	9,8	8,9	0,6	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	31	31	0,9	1	1,5	18,0
ГОВЯДИНА Б/К	45,4	40,9	7,4	6,3	0	86,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
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
			18,9	19,9	16,9	322,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	58,5	152,0	1 355,1



МЕНЮ

Ясли 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 <i>~184</i>	150		4,8	5,2	22,9	158,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	26	25,74	2,5	0,3	16,3	78,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~433</i>	150		3,0	3,3	12,4	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~3</i>	30/5/6		3,5	6,6	15,5	135,8
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	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			11,3	15,1	50,8	385,9
II Завтрак						
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ <i>~436</i>	150		0,1		11,2	45,4
АПЕЛЬСИН	10	6,7	0,1	0	0,5	2,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
			0,1		11,2	45,4
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ <i>~30</i>	40		0,6	3,1	3,2	43,0
КАРТОФЕЛЬ	12,5	10	0,2	0	1,6	7,5
МОРКОВЬ	11,73	8,8	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,4	6,8	0,1	0	0,1	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,1	0	0,6	2,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	6,8	4,4	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК <i>~89</i>	150		1,2	3,3	8,3	68,8
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
КАРТОФЕЛЬ	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ <i>~235</i>		150	9,5	6,4	10,8	139,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	100	50	7,8	0,5	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	70	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	2	1,9	0,4	0,6	0	6,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <i>~402</i>		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			14,6	13,2	52,2	387,6
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <i>~449</i>		50	6,3	3,6	24,1	154,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,3	0,4	5,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	2,3	1,2	0,4	21,8
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <i>~434</i>		150	4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			10,5	8,3	30,9	241,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,5	36,6	145,1	1 060,7

Сидорова

МЕНЮ

Ясли 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 ~184		150	5,9	5,8	23,0	168,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~432		150	3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~1		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			11,2	13,9	51,8	378,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~13		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" ~50		40	0,7	3,1	6,4	56,2
СВЕКЛА	42	31,5	0,5	0	2,7	12,8
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (ЖУРАГА)	2	3,2	0,2	0	1,6	7,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,2	3,2	0,1	0	2,1	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ ~102		150	2,1	3,9	7,6	74,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,4	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	28,5	22,8	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ФАСОЛЬ	4,8	4,8	1	0,1	2,2	13,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ~308		150	13,0	16,0	10,9	239,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,4	11,5	0	149,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	54	43,2	0,9	0,2	6,8	32,3
МОРКОВЬ	17,2	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,6	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,9	4,3	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1	0	0	0,1	0,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ <i>~ 396</i>		150	0,1	0,1	12,2	50,0
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
СЛИВА САДОВАЯ	8	7,2	0,1	0	0,7	3,4
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~ 4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,2	23,5	58,3	522,1
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~ 431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ <i>~ 445</i>		50	3,5	4,3	26,0	156,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6,4	6,3	0,1	0	4	17,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
ПЕЧЕНЬЕ <i>~ 11</i>		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			4,3	5,3	43,2	237,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,1	43,1	163,1	1 185,6



МЕНЮ

Ясли 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 <i>~224</i>		130	23,0	15,0	19,3	308,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,6	0,1	6,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ <i>~430</i>		150/10	0,8	0,9	11,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~3</i>		30/5/6	3,5	6,6	15,5	135,8
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 ФБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			27,3	22,5	45,9	500,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~442</i>		130	0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			0,7	0,1	12,9	55,9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ <i>~71</i>		40	0,4	2,0	3,5	34,1
МОРКОВЬ	39	29,25	0,4	0	1,9	9,9
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ <i>~46</i>		150	1,2	3,7	6,7	65,3
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	15	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <i>~258</i>		150	16,4	15,8	13,8	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,3
КАРТОФЕЛЬ	100	80	1,6	0,3	12,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ <i>~404</i>		150	0,1		16,2	65,8
АПЕЛЬСИН	15	10,05	0,1	0	0,8	4,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,4	21,9	61,4	530,3
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА <i>~453</i>		50	2,5	2,8	23,2	127,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,7	8,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ПОВИДЛО	14	14	0,1	0	8,9	36,1
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ <i>~5</i>		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			6,7	6,6	30,0	212,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	51,1	150,2	1 299,4



МЕНЮ

Ясли 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 <i>~189</i>		150	5,5	5,3	25,7	172,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	29	29	3,2	0,4	19,1	92,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~433</i>		150	3,0	3,3	12,4	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,8	13,6	53,6	380,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~442</i>		130	0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			0,7	0,1	12,9	55,9
Обед						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" <i>~28</i>		40	0,5	3,1	2,0	37,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12	10	0,1	0	0,4	2,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	7,6	6	0	0	0,2	0,8
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	6,4	4,8	0,1	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	10	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ <i>~115</i>		150	1,7	2,1	7,3	55,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР <i>~321</i>		60	8,7	11,0	2,9	145,4

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99,7
КРУПА РИСОВАЯ	4	3,96	0,3	0	2,8	12,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,6	19,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,3	0,8	0,7	0	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ~209		120	4,3	2,9	27,4	152,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 ~364		20	0,2	1,0	1,0	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ ~406		150	0,4		17,4	71,9
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8	8	0,4	0	4	18,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,1	20,5	79,2	579,2
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ ~451		50	3,1	2,8	16,5	103,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,3	20,3	2,1	0,3	13,8	65,8
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	34,6	27,6	0,5	0	1,3	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
			3,1	2,8	26,3	143,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,7	37,0	172,0	1 158,8



МЕНЮ

Ясли 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>		150	4,5	5,2	34,3	203,1
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,5	88,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~ 432</i>		150	3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,8	13,3	63,1	413,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~ 13</i>		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ <i>~ 39</i>		40	0,6	3,0	3,4	42,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28	22,4	0,4	0	1,1	6,1
СВЕКЛА	12,8	9,6	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА <i>~ 122</i>		150	5,0	5,9	7,1	101,2
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПУДИНГ ИЗ МЯСА <i>~ 294</i>		60	14,5	17,0	0,8	213,3
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,6	1,1	1	0,1	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <i>~335</i>		120	2,6	3,4	17,1	109,9
КАРТОФЕЛЬ	128	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 <i>~371</i>		20	0,3	1,0	1,3	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <i>~449</i>		150	0,3	0,1	14,4	64,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,6	30,8	65,3	649,0
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ <i>~427</i>		60	2,6	4,1	19,8	126,7
ЯБЛОКИ	35	30,8	0,1	0,1	2,9	14,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,6	0,7	11,4	58,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,3	0,3	0,5	6,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
			2,6	4,1	29,6	166,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,4	48,6	167,8	1 275,4



МЕНЮ

Ясли 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>	150		3,6	5,1	14,8	119,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>	150		3,0	3,3	12,4	92,0
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~ 3</i>	30/5/6		3,5	6,6	15,5	135,8
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	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,1	15,0	42,7	347,1
II Завтрак						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <i>~ 436</i>	150		0,1		11,8	48,4
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
			0,1		11,8	48,4
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ <i>~ 44</i>	40		0,3	3,1	3,1	41,8
КАРТОФЕЛЬ	18,5	14,8	0,3	0,1	2,3	11,1
ЯБЛОКИ	9,2	8	0	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <i>~ 84</i>	150		3,8	4,1	11,1	96,6
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	28,2	14,1	2,1	0,1	0	9,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ <i>~244</i>		60	8,4	4,0	3,5	83,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	90	45	7	0,4	0	31,4
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4	4	0,3	0,1	2	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ <i>~144</i>		120	2,2	4,8	13,5	106,7
КАРТОФЕЛЬ	65	52	1	0,2	8,2	38,8
МОРКОВЬ	24,67	18,5	0,2	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,8	26,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <i>~402</i>		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,0	16,4	61,1	465,3
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <i>~464</i>		50	4,0	2,9	27,3	150,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36	36	3,8	0,5	24,4	116,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ДРОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <i>~434</i>		150	4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,2	7,6	34,1	238,1
			36,4	39,0	149,7	1 098,9



МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <i>~224</i>	130		23,0	15,0	19,3	308,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,6	0,1	6,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ <i>~430</i>	150/10		0,8	0,9	11,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~3</i>	30/5/6		3,5	6,6	15,5	135,8
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	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			27,3	22,5	45,9	500,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~442</i>	130		0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			0,7	0,1	12,9	55,9
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ <i>~21</i>	40		0,4	0,8	3,0	21,6
МОРКОВЬ	42,67	32	0,4	0	2,2	11,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,2
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ <i>~84</i>	150		1,2	3,3	5,3	55,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	22,5	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <i>~299</i>		150	12,6	12,5	22,9	254,4
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	174	139,2	2,7	0,6	22	104,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	10,8	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 <i>~364</i>		20	0,2	1,0	1,0	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ <i>~404</i>		150	0,1		16,2	65,8
АПЕЛЬСИН	15	10,05	0,1	0	0,8	4,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			17,8	18,0	69,6	513,3
Полдник						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ <i>~5</i>		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <i>~441</i>		50	4,0	2,7	28,5	153,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36	36	3,8	0,5	24,4	116,6
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0	0	1,2	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			8,2	6,5	35,3	238,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	47,1	163,7	1 308,1



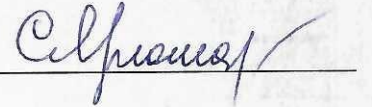
МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ <i>~189</i>	150		4,3	5,1	20,3	143,8
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~432</i>	150		3,0	3,1	13,3	94,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~1</i>	30/5		2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,6	13,2	49,1	353,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~13</i>	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <i>~51</i>	40		0,5	3,1	3,0	41,9
КАРТОФЕЛЬ	10,5	8,4	0,2	0	1,4	6,3
СВЕКЛА	8	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	5,33	4	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7,6	6	0	0	0,1	0,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	7,5	6	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <i>~105</i>	150		1,6	3,8	9,4	78,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ <i>~261</i>	60/50		16,3	7,4	5,4	172,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	95	88,35	15,3	3,2	0	108,8

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,8	41,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ~323		120	2,7	2,0	28,4	142,4
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	87,2	87,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ ~396		150	0,1	0,1	12,2	50,0
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
СЛИВА САДОВАЯ	8	7,2	0,1	0	0,7	3,4
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,5	16,8	79,6	586,6
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ ~451		50	2,8	1,1	19,6	99,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,3	20,3	2,1	0,3	13,8	65,8
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ДРОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	26	20,8	0,4	0,1	3,3	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
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
			2,8	1,1	29,4	139,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,3	31,5	167,9	1 126,7



МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <i>~ 9</i>		20	0,2		0,3	2,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ <i>~ 124</i>		130	2,9	4,0	16,6	113,8
КАРТОФЕЛЬ	117	93,6	1,8	0,4	14,8	69,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,2	56,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1,2	1,7	22,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>		150	3,0	3,3	12,4	92,0
/ КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			8,4	12,3	44,8	324,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~ 442</i>		130	0,7	0,1	12,9	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			0,7	0,1	12,9	55,9
Обед						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <i>~ 29</i>		40	0,5	3,0	1,3	34,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	17,6	14	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16	12,8	0,2	0	0,6	3,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	11,6	10	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ <i>~ 45</i>		150	1,1	3,2	5,2	54,3
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,8	18	0,3	0	0,8	4,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <i>~ 314</i>		60	10,1	13,2	5,7	181,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,5	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ <i>~ 131</i>		120	2,9	3,3	8,6	77,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170,9	136,8	2,4	0,1	6,2	37,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	3,87	2,9	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,8	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,3	41,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ <i>~ 406</i>		150	0,4		17,4	71,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8	8	0,4	0	4	18,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~ 7</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,3	23,1	59,4	522,4
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~ 431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ЗЕФИР <i>~ 8</i>		20	0,2		16,0	65,2
ЗЕФИР	20	20	0,2	0	16	65,2
			0,2		25,8	104,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,6	35,5	142,9	1 007,4



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 ОБОГ. 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>~44</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>~4</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			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		32	32	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
ОМЛЕТ С МЯСОМ <i>~214</i>			150	20,9	23,9	2,5	308,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,28 шт.		92	11,3	10,3	0,6	140,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ГОВЯДИНА Б/К		52	46,8	8,4	7,3	0	98,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0	1,9	0	17,5
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



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 <i>~ 184</i>	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	3,2	0	29,0
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
			15,1	18,4	68,2	500,8
II Завтрак						
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ <i>~ 436</i>	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 <i>~ 30</i>	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 ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10,2	6,6	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК <i>~ 89</i>	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 ЙОДИРОВАННАЯ	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 <i>~435</i>		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 <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>~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
			18,6	18,2	69,8	518,2
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <i>~479</i>		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 <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:			47,0	47,1	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 <i>~224</i>	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 <i>~430</i>	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 <i>~3</i>	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 <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						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ <i>~41</i>	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 <i>~76</i>	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	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <i>~258</i>		200	20,3	20,3	18,5	338,0
ГОВЯДИНА Б/К	110	99	17,8	15,3	0	209,3
КАРТОФЕЛЬ	134	107,2	2	0,4	17	80,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
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
			26,9	28,9	78,6	684,4
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА <i>~453</i>		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 <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
			8,1	8,2	38,8	269,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,2	63,1	192,4	1 623,5

**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

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



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 <i>~189</i>	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 <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 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
			13,7	16,0	69,1	476,9
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						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" <i>~28</i>	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 <i>~115</i>	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 <i>~321</i>	80		11,6	14,8	4,4	196,9

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,2	10,3	0	133,0
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,2	26,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,4	1,1	1	0,1	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <i>~209</i>		150	5,4	3,8	34,2	193,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
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 КУРАГИ <i>~406</i>		200	0,5		21,3	88,0
СУШЕНЫЕ 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
			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



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	38	37,62	2,5	0,4	27	121,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
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
			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	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА <i>~122</i>	200		7,3	9,4	9,9	153,0
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,9	4,2	0	57,1
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПУДИНГ ИЗ МЯСА <i>~294</i>	80		18,2	21,1	0,9	265,7
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,2	14	0	190,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,5	1,5	1,3	0,1	17,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	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>~341</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>~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
			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



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>~244</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
1 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
1 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
1 ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
ДРОЖИ	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:			46,9	49,9	193,1	1 415,4



МЕНЮ

Сад 9 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <i>~224</i>	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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ <i>~430</i>	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 <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
			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	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	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
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>~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
			23,7	27,6	89,2	701,3
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <i>~471</i>		60	4,8	2,9	34,7	183,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,5	0,6	29,2	139,3
ДРОЖЖИ	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
			9,8	7,4	42,8	285,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			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	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ <i>~ 189</i>		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 <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
			12,4	15,6	65,9	454,6
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						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <i>~ 51</i>		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 <i>~ 105</i>		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 <i>~ 261</i>		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
			3,4	1,3	35,3	166,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			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 СОЛЕНЫЙ ~ 9		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	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
СУШЕНЫЕ 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>~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
			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