

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)		70	0,70	0,10	3,90	19,60
МОРКОВЬ	70	56	0,7	0,1	3,9	19,60
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С МАСЛОМ		200	4,00	5,90	21,10	153,50
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ		40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,40	2,50	14,40	89,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>11,70</b>	<b>16,60</b>	<b>59,40</b>	<b>434,40</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		75	0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		250/8	6,80	7,30	21,40	181,90
ГОВЯДИНА Б/К	23	19,41	3,5	3	0	41,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,40
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,30
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		155	11,50	12,00	17,10	223,70
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,60
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
<b>СОУС ОВОЩНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,80</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>33,90</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,70
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>		<b>10,30</b>	<b>41,60</b>
КУРАГА	8,3	6,64	0,1	0	0,6	2,90
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
			<b>22,50</b>	<b>21,10</b>	<b>74,40</b>	<b>583,10</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>6,00</b>	<b>60,00</b>
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,5	1,5	6	60,00
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>7,60</b>	<b>2,70</b>	<b>26,00</b>	<b>163,60</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПИРОГ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ</b>		<b>135</b>	<b>16,40</b>	<b>15,00</b>	<b>30,70</b>	<b>321,60</b>
ТВОРОГ 9 %	75	75	11,6	6,6	2,2	114,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>			<b>13,80</b>	<b>54,90</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	11,5	11,5	0	0	8,9	35,50
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
			<b>16,40</b>	<b>15,00</b>	<b>44,50</b>	<b>376,50</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,60</b>	<b>55,50</b>	<b>211,70</b>	<b>1 589,70</b>

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		4,60	6,40	21,90	165,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	3	4,5	56,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6		4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,70	3,00	13,90	93,90
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>11,90</b>	<b>17,50</b>	<b>55,80</b>	<b>430,60</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		5,90	6,80	14,60	146,70
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	3	2,6	0	35,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,20
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,00
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	160		11,80	12,80	23,70	257,50
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,5	5,6	0	76,80
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,30
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>11,30</b>	<b>46,80</b>
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>21,10</b>	<b>20,10</b>	<b>70,80</b>	<b>553,00</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,30</b>	<b>4,70</b>	<b>6,90</b>	<b>87,30</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,30
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>10</b>	<b>0,70</b>	<b>0,90</b>	<b>7,30</b>	<b>40,70</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	10	10	0,7	0,9	7,3	40,70
			<b>5,00</b>	<b>5,60</b>	<b>14,20</b>	<b>128,00</b>
<b>Ужин</b>						
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>200</b>	<b>1,30</b>	<b>0,30</b>	<b>11,30</b>	<b>60,20</b>
АПЕЛЬСИН	200	140	1,3	0,3	11,3	60,20
<b>СУП РЫБНЫЙ</b>		<b>250</b>	<b>10,50</b>	<b>6,50</b>	<b>17,40</b>	<b>170,00</b>
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	40	28,8	4,5	0,2	0	19,30
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	20	20	3,5	0	0	13,90
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,50
ПШЕНО	5	4,95	0,6	0,1	3,4	16,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/10</b>			<b>9,70</b>	<b>38,70</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>14,90</b>	<b>8,00</b>	<b>58,40</b>	<b>372,50</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,30</b>	<b>51,30</b>	<b>206,60</b>	<b>1 516,20</b>

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ С МАСЛОМ	250		4,20	6,70	19,40	156,10
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	77,5	77,5	2,1	2,4	3,5	45,10
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	32/6/6		4,00	7,90	16,00	150,80
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	32	32	2,5	1	16	82,90
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,80	1,80	13,40	78,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>10,00</b>	<b>16,40</b>	<b>48,80</b>	<b>385,00</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		5,90	6,80	18,60	163,50
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	3	2,6	0	35,30
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,30
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24,20
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,60	4,80	23,50	151,10
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60		9,30	10,10	6,90	156,10

ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,9	20,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>		<b>10,00</b>	<b>41,70</b>
ЛИМОН	15	9	0,1	0	0,3	3,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>22,20</b>	<b>22,10</b>	<b>80,20</b>	<b>614,40</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>6,00</b>	<b>60,00</b>
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,5	1,5	6	60,00
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>7,60</b>	<b>2,70</b>	<b>26,00</b>	<b>163,60</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ С ИЗЮМОМ</b>		<b>140</b>	<b>14,60</b>	<b>14,40</b>	<b>23,00</b>	<b>278,90</b>
ТВОРОГ 9 %	75	75	11,6	6,6	2,2	114,30
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,90
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,60
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,70
<b>КОНФЕТА</b>		<b>21</b>			<b>18,40</b>	<b>73,80</b>
КОНФЕТЫ ФРУКТОВО-ПОМАДНЫЕ	21	21	0	0	18,4	73,80
<b>ЧАЙ</b>		<b>200</b>				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
			<b>14,60</b>	<b>14,40</b>	<b>41,40</b>	<b>352,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,80</b>	<b>55,70</b>	<b>203,80</b>	<b>1 547,80</b>

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПОЛБЯНОЙ С МАСЛОМ	250		2,20	5,70	8,80	96,10
КРУПА ПОЛБА	18	18	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6		4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,30	2,60	13,30	86,60
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	77,5	77,5	2,1	2,4	3,5	45,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>9,10</b>	<b>16,40</b>	<b>42,10</b>	<b>354,20</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		6,20	6,70	17,80	160,40
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	3	2,6	0	35,30
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,70
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,80
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,30
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
МАКАРОННИК С ГОВЯДИНОЙ	160		13,40	14,20	28,90	295,70
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,30

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,70
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>		<b>10,30</b>	<b>41,60</b>
КУРАГА	8,3	6,64	0,1	0	0,6	2,90
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
			<b>23,00</b>	<b>21,30</b>	<b>78,20</b>	<b>599,70</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,30</b>	<b>4,70</b>	<b>6,90</b>	<b>87,30</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,30
<b>ВАФЛИ</b>		<b>32</b>	<b>0,90</b>	<b>1,10</b>	<b>24,70</b>	<b>113,30</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	32	32	0,9	1,1	24,7	113,30
			<b>5,20</b>	<b>5,80</b>	<b>31,60</b>	<b>200,60</b>
<b>Ужин</b>						
<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>		<b>125</b>	<b>14,50</b>	<b>8,20</b>	<b>2,90</b>	<b>143,00</b>
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	97,5	70,2	10,9	0,4	0	46,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,70
<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ</b>		<b>50</b>	<b>1,30</b>	<b>1,50</b>	<b>3,20</b>	<b>31,80</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,10
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	60	39	1,2	0,1	2,4	15,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,60
<b>КОНФЕТА</b>		<b>16</b>			<b>14,10</b>	<b>56,30</b>
КОНФЕТЫ ФРУКТОВО-ПОМАДНЫЕ	16	16	0	0	14,1	56,30
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/10</b>			<b>9,70</b>	<b>38,70</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>18,90</b>	<b>10,90</b>	<b>49,90</b>	<b>373,40</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,60</b>	<b>54,50</b>	<b>209,20</b>	<b>1 560,00</b>



# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С МАСЛОМ	250		4,10	6,20	20,90	156,90
ПШЕНО	18	17,82	1,9	0,5	12,1	60,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6		4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,30	2,40	14,20	88,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	77,5	77,5	2,1	2,4	3,5	45,10
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>11,00</b>	<b>16,70</b>	<b>55,10</b>	<b>416,70</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		12,10	7,60	26,10	223,80
ГОВЯДИНА Б/К	23	19,41	3,5	3	0	41,00
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	30	29,85	6,7	0,5	14	86,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	220		11,10	12,90	20,10	242,00
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,80
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,20

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>11,30</b>	<b>46,80</b>
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>26,60</b>	<b>21,00</b>	<b>78,70</b>	<b>614,60</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,30</b>	<b>4,70</b>	<b>6,90</b>	<b>87,30</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,30
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>7,40</b>	<b>5,90</b>	<b>26,90</b>	<b>190,90</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,90</b>	<b>62,00</b>
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,00
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>4,90</b>	<b>4,50</b>	<b>0,30</b>	<b>61,30</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,30
<b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>		<b>75</b>	<b>6,90</b>	<b>8,20</b>	<b>43,50</b>	<b>274,50</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,70
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,80
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/5</b>			<b>4,90</b>	<b>19,40</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
			<b>12,30</b>	<b>13,20</b>	<b>61,60</b>	<b>417,20</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,70</b>	<b>56,90</b>	<b>229,70</b>	<b>1 671,50</b>

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	250		4,10	5,90	20,50	152,90
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	18	17,82	1,9	0,2	11,7	56,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6		4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,40	2,70	13,50	88,10
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>11,10</b>	<b>16,70</b>	<b>54,00</b>	<b>412,50</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		6,70	7,20	19,30	171,80
ГОВЯДИНА Б/К	23	19,41	3,5	3	0	41,00
СВЕКЛА	100	77,5	1,2	0,1	6,6	31,60
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,00
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕРЛОВКОЙ	120		10,10	12,00	13,80	203,60
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	20	19,8	1,7	0,2	12,8	60,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
<b>СОУС ОВОЩНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,80</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>33,90</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,70
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>		<b>10,00</b>	<b>41,70</b>
ЛИМОН	15	9	0,1	0	0,3	3,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>21,00</b>	<b>21,00</b>	<b>68,70</b>	<b>553,00</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>		<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,00
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>7,50</b>	<b>5,00</b>	<b>26,30</b>	<b>184,60</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПИРОГ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ</b>		<b>135</b>	<b>16,40</b>	<b>15,00</b>	<b>30,70</b>	<b>321,60</b>
ТВОРОГ 9 %	75	75	11,6	6,6	2,2	114,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>			<b>13,80</b>	<b>54,90</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	11,5	11,5	0	0	8,9	35,50
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
			<b>16,40</b>	<b>15,00</b>	<b>44,50</b>	<b>376,50</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,40</b>	<b>57,80</b>	<b>200,90</b>	<b>1 558,70</b>

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С МАСЛОМ	200		4,00	5,90	21,10	153,50
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,30	2,40	14,20	88,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	77,5	77,5	2,1	2,4	3,5	45,10
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6		4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>10,90</b>	<b>16,40</b>	<b>55,30</b>	<b>413,30</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		6,20	6,80	16,20	154,80
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	3	2,6	0	35,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,20
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,30
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,30
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115		4,90	2,20	30,70	162,10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,60
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
СУФЛЕ ИЗ КУР	105		10,10	13,10	2,60	169,30

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,5	5,6	0	76,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>		<b>10,30</b>	<b>41,60</b>
КУРАГА	8,3	6,64	0,1	0	0,6	2,90
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
			<b>24,60</b>	<b>22,50</b>	<b>81,00</b>	<b>629,80</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,30	4,70	6,90	87,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,30
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>30</b>	<b>2,20</b>	<b>2,80</b>	<b>21,90</b>	<b>122,10</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,10
			<b>6,50</b>	<b>7,50</b>	<b>28,80</b>	<b>209,40</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>80/30</b>	<b>15,50</b>	<b>3,60</b>	<b>1,90</b>	<b>101,20</b>
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	135	97,2	15,1	0,6	0	65,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,00
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,60
<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>135</b>	<b>2,30</b>	<b>3,10</b>	<b>12,80</b>	<b>88,10</b>
СВЕКЛА	160	124	1,8	0,1	10,6	50,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,60
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
<b>КОНФЕТА</b>		<b>16</b>			<b>14,10</b>	<b>56,30</b>
КОНФЕТЫ ФРУКТОВО-ПОМАДНЫЕ	16	16	0	0	14,1	56,30
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/10</b>			<b>9,70</b>	<b>38,70</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>20,90</b>	<b>7,90</b>	<b>58,50</b>	<b>387,90</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,30</b>	<b>54,40</b>	<b>231,00</b>	<b>1 672,50</b>

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ С МАСЛОМ	250		4,10	6,10	20,40	154,50
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18	17,82	1,7	0,2	11,3	54,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	87,5	87,5	2,4	2,7	4	50,90
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6		4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,40	2,70	13,50	88,10
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>11,10</b>	<b>16,90</b>	<b>53,90</b>	<b>414,10</b>
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН	280		1,80	0,40	15,90	84,30
АПЕЛЬСИН	280	196	1,8	0,4	15,9	84,30
			<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>15,90</b>	<b>84,30</b>
<b>Обед</b>						
СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		8,80	7,70	34,90	247,40
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	3	2,6	0	35,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,50
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	210		11,20	12,70	11,20	205,30
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	220	176	3,1	0,2	8,1	47,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,20

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>12,20</b>	<b>50,70</b>
ЯБЛОКИ	30	26,4	0,1	0,1	2,5	12,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>23,40</b>	<b>20,90</b>	<b>79,50</b>	<b>605,40</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>		<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,00
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>7,50</b>	<b>5,00</b>	<b>26,30</b>	<b>184,60</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ С ПОВИДЛОМ</b>		<b>130/20</b>	<b>14,60</b>	<b>14,40</b>	<b>27,80</b>	<b>297,40</b>
ТВОРОГ 9 %	75	75	11,6	6,6	2,2	114,30
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,90
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,50
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/5</b>			<b>4,90</b>	<b>19,40</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
			<b>14,60</b>	<b>14,40</b>	<b>32,70</b>	<b>316,80</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,40</b>	<b>57,60</b>	<b>208,30</b>	<b>1 605,20</b>



# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ С МАСЛОМ	250		4,80	7,30	20,40	167,70
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	3	4,5	56,70
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,70	2,80	14,80	95,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6		4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>12,10</b>	<b>18,20</b>	<b>55,20</b>	<b>434,80</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75		0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/8		6,50	7,30	21,20	201,10
ГОВЯДИНА Б/К	23	19,41	3,5	3	0	41,00
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,50
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,10
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	10	0	0	1,5	26,30
АЗУ	200		10,90	13,10	24,70	260,80
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,7	0,6	22,1	104,60
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	12	0,1	0	0,2	1,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,40

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>		<b>10,60</b>	<b>43,10</b>
АПЕЛЬСИН	15	10,5	0,1	0	0,9	4,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>20,80</b>	<b>20,80</b>	<b>77,70</b>	<b>607,00</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,30</b>	<b>4,70</b>	<b>6,90</b>	<b>87,30</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,30
<b>ВАФЛИ</b>		<b>18</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>13,90</b>	<b>63,70</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	18	18	0,5	0,6	13,9	63,70
			<b>4,80</b>	<b>5,30</b>	<b>20,80</b>	<b>151,00</b>
<b>Ужин</b>						
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b>		<b>70</b>	<b>12,60</b>	<b>5,80</b>	<b>6,90</b>	<b>130,60</b>
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	97,5	70,2	10,9	0,4	0	46,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,9	20,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
<b>САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>130</b>	<b>2,20</b>	<b>1,50</b>	<b>6,90</b>	<b>51,90</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,60
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,70
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,60
<b>БАТОН</b>		<b>32</b>	<b>2,50</b>	<b>1,00</b>	<b>16,00</b>	<b>82,90</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	32	32	2,5	1	16	82,90
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/9</b>			<b>8,70</b>	<b>34,80</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,80
			<b>17,30</b>	<b>8,30</b>	<b>38,50</b>	<b>300,20</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,40</b>	<b>52,70</b>	<b>199,60</b>	<b>1 525,10</b>

# МЕНЮ

## Сад 10,5 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)		70	0,70	0,10	3,90	19,60
МОРКОВЬ	70	56	0,7	0,1	3,9	19,60
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПОЛБЯНОЙ С МАСЛОМ		250	2,20	5,70	8,80	96,10
КРУПА ПОЛБА	18	18	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ		40/6/6	4,60	8,10	20,00	171,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,4	6,14	1,5	1,9	0	23,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,30	2,60	13,30	86,60
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	77,5	77,5	2,1	2,4	3,5	45,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>9,80</b>	<b>16,50</b>	<b>46,00</b>	<b>373,80</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		75	0,40	0,10	7,40	32,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	75	75	0,4	0,1	7,6	32,30
			<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,40</b>	<b>32,10</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		250/8	6,00	7,20	19,10	189,70
ГОВЯДИНА Б/К	23	19,41	3,5	3	0	41,00
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73,20
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	10	0	0	1,5	26,30
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,60
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ		120	9,80	12,00	15,30	207,00
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
<b>СОУС ОВОЩНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,80</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>33,90</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,70
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,40</b>	<b>21,20</b>	<b>102,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,00
<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b>		<b>200</b>	<b>0,10</b>		<b>10,30</b>	<b>41,60</b>
КУРАГА	8,3	6,64	0,1	0	0,6	2,90
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
			<b>20,00</b>	<b>21,00</b>	<b>70,30</b>	<b>574,20</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,30</b>	<b>4,70</b>	<b>6,90</b>	<b>87,30</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,30
<b>БАТОН</b>		<b>40</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>103,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	1,2	20	103,60
			<b>7,40</b>	<b>5,90</b>	<b>26,90</b>	<b>190,90</b>
<b>Ужин</b>						
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,50</b>	<b>45,20</b>
АПЕЛЬСИН	150	105	0,9	0,2	8,5	45,20
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b>		<b>135</b>	<b>10,10</b>	<b>9,50</b>	<b>44,30</b>	<b>302,10</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,40
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,70
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,30
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,70
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/10</b>			<b>9,70</b>	<b>38,70</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
			<b>11,00</b>	<b>9,70</b>	<b>62,50</b>	<b>386,00</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,60</b>	<b>53,20</b>	<b>213,10</b>	<b>1 557,00</b>