

## 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>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150	8,3	8,9	30,7	236,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	17	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		10,0	40,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>63,0</b>	<b>402,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		50	1,4	3,0	2,9	44,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	66,4	46,5	1,4	0,1	2,9	18,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ		200	10,3	8,0	17,8	184,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35	34,83	7,8	0,6	16,3	101,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	11	8,53	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	10,5	22,1	22,5	332,1
КАРТОФЕЛЬ	195	136,5	2,6	0,5	21,5	101,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,25	7,7	17,8	0	191,3
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			<b>24,5</b>	<b>33,4</b>	<b>67,7</b>	<b>670,9</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ		60	3,8	5,2	29,2	180,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,6	0,4	23,1	110,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ИЗЮМ	5	5	0,1	0	3,2	13,7
			<b>9,4</b>	<b>10,1</b>	<b>38,5</b>	<b>284,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,4</b>	<b>55,5</b>	<b>184,4</b>	<b>1 422,3</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>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,6	5,1	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180		5,1	6,9	23,7	177,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,8	1,5	13,6	75,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
			<b>9,5</b>	<b>13,5</b>	<b>55,3</b>	<b>381,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СНЕЖОК	150		3,8	3,7	16,0	112,0
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3,8	3,7	16	112,0
			<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>16,0</b>	<b>112,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,7	3,0	2,2	39,0
ПОМИДОРЫ	35	34,64	0,4	0,1	1,3	8,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	35	34,64	0,3	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200		2,1	4,5	11,8	101,4
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ТУШКА ЦБ	25	18	0	0	0	0,0
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150		6,3	5,6	28,5	190,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52	51,48	6,3	1,6	28,5	153,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30		1,4	3,3	4,8	53,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОТЛета КУРИНАЯ		70	0,9	1,4	5,6	38,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,8	5,8	0,4	0,2	2,9	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ТУШКА ЦБ	93,3	67,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,8	4,9	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,4	0,2	14,5	62,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ШИПОВНИК	22	22	0,4	0,2	4,8	23,3
			<b>14,4</b>	<b>18,4</b>	<b>84,4</b>	<b>566,1</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ		130	2,1	4,5	11,3	95,1
КАРТОФЕЛЬ	71,1	49,7	1	0,2	7,9	37,2
МОРКОВЬ	21,7	16,8	0,2	0	1,2	5,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	26	26	0,2	0	0,4	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,3	0	38,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30,3	19,7	0,6	0	1,3	7,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		10,0	40,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>36,7</b>	<b>213,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,2</b>	<b>41,0</b>	<b>192,4</b>	<b>1 273,2</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>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180		5,7	7,3	26,2	194,4
ПШЕНО	24	23,76	2,6	0,6	16,2	81,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,1		10,2	41,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/15		6,3	9,8	18,0	186,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18	16,36	3,7	4,7	0	57,8
			<b>12,1</b>	<b>17,1</b>	<b>54,4</b>	<b>422,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	100		1,3	0,4	17,1	78,2
БАНАН	120	84	1,3	0,4	17,1	78,2
			<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,1</b>	<b>78,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,0	5,2	52,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65	52	0,9	0,1	2,3	14,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10		4,9	9,7	14,8	170,9
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	22	18,7	2,6	6	0	64,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,9	5,0	19,8	135,7
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8	88,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200				11,6	46,5
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	18	18	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ		90	0,6	1,7	5,4	40,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
РЫБА	80	80	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,5	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
			<b>11,9</b>	<b>19,8</b>	<b>73,8</b>	<b>527,1</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ		130	24,2	7,1	23,8	259,1
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	100	100	21,3	0,6	3,2	106,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
			<b>29,8</b>	<b>12,0</b>	<b>33,1</b>	<b>363,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,1</b>	<b>49,3</b>	<b>178,4</b>	<b>1 391,7</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>						
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,1	2,6	14,5	94,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,6	5,1	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180		4,7	6,9	27,8	193,2
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			<b>10,4</b>	<b>14,6</b>	<b>60,3</b>	<b>416,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	170					
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,7	4,2	7,5	93,2
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	3,0	3,6	44,6
МОРКОВЬ	70	54,25	0,7	0,1	3,6	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ДОМАШНИЙ С МЯСОМ	200		4,4	8,7	14,7	155,1
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА	70		8,2	18,7	4,8	221,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5	5	0,4	0,1	2,5	12,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ	150		3,7	4,8	23,4	151,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,3	0,1	12,3	52,7
АПЕЛЬСИН	50	33,5	0,3	0,1	2,6	14,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>19,9</b>	<b>35,7</b>	<b>75,8</b>	<b>706,7</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110/5	9,0	12,3	2,7	157,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		10,0	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>11,4</b>	<b>13,2</b>	<b>28,1</b>	<b>276,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,7</b>	<b>63,5</b>	<b>164,2</b>	<b>1 399,7</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>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,6	5,1	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,1		10,2	41,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180		5,7	8,1	23,2	188,4
ГЕРКУЛЕС	22	22	2,6	1,4	13,2	75,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>8,4</b>	<b>13,2</b>	<b>51,4</b>	<b>358,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,0	4,9	49,9
СВЕКЛА	75	58,13	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200		6,0	5,0	13,3	126,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	30	20,1	4	1,3	0	27,3
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	60/30		9,9	23,8	3,2	268,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	80	68	9,4	21,9	0	235,5
МОРКОВЬ	5	3,8	0	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,0	5,0	20,9	140,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ		200	0,1	0,1	30,2	118,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>22,5</b>	<b>37,3</b>	<b>89,5</b>	<b>786,1</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,3	5,2	28,7	195,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,6	0,4	23,1	110,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	20	20	4,3	0,1	0,7	21,3
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			<b>13,9</b>	<b>10,1</b>	<b>38,0</b>	<b>300,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,2</b>	<b>61,0</b>	<b>188,7</b>	<b>1 492,2</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>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		10,0	40,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	6,1	7,5	23,7	187,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
			<b>8,5</b>	<b>10,4</b>	<b>56,0</b>	<b>352,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>
<b>Обед</b>						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		200	8,0	9,6	23,0	215,0
ФАСОЛЬ	18	18	3,7	0,4	8,2	52,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	55	38,5	0,8	0,2	6,1	28,7
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ		200	9,9	21,8	17,0	304,9
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МОРКОВЬ	5	3,7	0	0	0,3	1,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		60	1,5	3,0	4,3	49,9
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	70	49	1,5	0,1	3,1	19,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			<b>22,0</b>	<b>34,8</b>	<b>71,0</b>	<b>690,1</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ		60	3,3	4,9	23,6	152,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ИЗЮМ	5	5	0,1	0	3,2	13,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			<b>8,9</b>	<b>9,8</b>	<b>32,9</b>	<b>257,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,2</b>	<b>55,2</b>	<b>175,1</b>	<b>1 364,4</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>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180/5		5,2	6,9	24,4	180,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КРУПА МАННАЯ	21	21	2,1	0,2	14,4	67,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,7	1,5	13,0	72,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,6	5,1	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>9,5</b>	<b>13,5</b>	<b>55,4</b>	<b>382,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СНЕЖОК	160		4,1	3,9	17,1	119,5
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,1	3,9	17,1	119,5
			<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>17,1</b>	<b>119,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,7	3,0	2,3	39,7
ПОМИДОРЫ	35	34,64	0,4	0,1	1,3	8,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	35	34,64	0,3	0	0,9	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70		0,8	1,1	4,8	32,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТУШКА ЦБ	80	57,6	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5	5	0,4	0,1	2,5	12,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10		1,9	3,5	9,1	81,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	11	8,53	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2

ТУШКА ЦБ	25	18	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		150	3,2	5,5	33,9	197,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
КРУПА РИСОВАЯ	47,5	47	3,2	0,5	33,8	151,8
<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД</b>		200			9,7	38,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	18	18	0	0	0	0,0
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		30	1,0	0,5	3,0	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
			<b>9,9</b>	<b>13,9</b>	<b>77,6</b>	<b>481,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>		150	2,1	4,0	12,3	96,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200/4	0,1		10,0	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>37,7</b>	<b>214,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,0</b>	<b>36,2</b>	<b>187,8</b>	<b>1 197,5</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>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35		6,3	9,8	18,0	186,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18	16,36	3,7	4,7	0	57,8
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180		5,8	7,3	26,7	196,0
ПШЕНО	9	8,91	1	0,2	6,1	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9	8,91	1,1	0,3	4,9	26,6
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,1		10,2	41,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
			<b>12,2</b>	<b>17,1</b>	<b>54,9</b>	<b>424,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	100		1,3	0,4	17,6	80,6
БАНАН	120	84	1,3	0,4	17,6	80,6
			<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>80,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50		1,0	3,0	4,7	50,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	50	0,9	0,1	1,5	11,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,0	5,0	20,9	140,9
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,4	10,2	13,6	168,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24,2

СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>		<b>75</b>	<b>2,3</b>	<b>4,3</b>	<b>5,8</b>	<b>70,1</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА	90	90	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>59,8</b>
ШИПОВНИК	20	20	0,3	0,1	4,4	21,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>71,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			<b>13,3</b>	<b>22,9</b>	<b>73,9</b>	<b>561,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>		<b>120/20</b>	<b>22,9</b>	<b>5,8</b>	<b>34,2</b>	<b>280,1</b>
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	100	100	21,3	0,6	3,2	106,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>9,3</b>	<b>104,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
			<b>28,5</b>	<b>10,7</b>	<b>43,5</b>	<b>384,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,3</b>	<b>51,1</b>	<b>189,9</b>	<b>1 450,9</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>						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180/5		4,7	6,9	27,1	190,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КРУПА РИСОВАЯ	24	23,76	1,6	0,2	17,1	76,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,1	2,6	14,5	94,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,6	5,1	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>10,4</b>	<b>14,6</b>	<b>59,6</b>	<b>413,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	180		4,9	4,4	7,9	98,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	4,4	7,9	98,6
			<b>4,9</b>	<b>4,4</b>	<b>7,9</b>	<b>98,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	3,0	3,9	45,8
МОРКОВЬ	74,3	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		4,7	8,9	14,7	158,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА	70		8,3	17,8	7,6	222,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	20,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,8	4,9	0,1	0	0,4	1,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,3	4,2	12,7	104,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214	171,2	3	0,2	7,8	46,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,2	0,1	11,8	49,9
АПЕЛЬСИН	40	26,8	0,2	0,1	2,1	11,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>19,8</b>	<b>34,4</b>	<b>67,7</b>	<b>662,9</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100/5	9,0	13,9	2,7	172,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		10,0	40,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>11,4</b>	<b>14,8</b>	<b>28,1</b>	<b>290,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,5</b>	<b>68,2</b>	<b>163,3</b>	<b>1 465,9</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>						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,6	5,1	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180		5,7	7,6	26,5	197,8
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9,6	9,5	1,2	0,3	5,2	28,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,1		10,3	41,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,1	1,1	0,1	0	0,6	2,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			<b>8,4</b>	<b>12,7</b>	<b>54,8</b>	<b>368,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,2	44,1
ЯБЛОКИ	110	96,8	0,4	0,4	9,2	44,1
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,2</b>	<b>44,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,0	4,9	49,4
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10		6,2	5,4	14,5	135,0
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	30	20,1	4	1,3	0	27,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		5,3	4,7	34,2	200,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,1	0,1	29,4	115,8
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ		50/30	13,4	4,6	2,6	121,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	12,9	2,7	0	91,7
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
			<b>28,5</b>	<b>18,2</b>	<b>102,6</b>	<b>703,9</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	10,4	5,3	28,9	206,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,6	0,4	23,1	110,2
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	30	30	6,4	0,2	1	32,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
			<b>15,4</b>	<b>9,7</b>	<b>37,2</b>	<b>300,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,7</b>	<b>41,0</b>	<b>203,8</b>	<b>1 416,9</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307138

Владелец Мальчук Ирина Геннадиевна

Действителен с 20.09.2022 по 20.09.2023