



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		57	1,1	4,9	4,3	65,8
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	57	1,1	4,9	4,3	65,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	10,8	14,3	1,9	179,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		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	78,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	14,4	122,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>18,9</b>	<b>29,2</b>	<b>36,1</b>	<b>483,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,0	3,5	34,3
СВЕКЛА	55	41,25	0,6	0	3,5	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ		180	3,0	4,2	18,2	122,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,8	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	65	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,1	5,6	27,5	184,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ КУР		50/50	9,7	12,0	4,3	163,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2





# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		57	1,1	4,9	4,3	65,8
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	57	1,1	4,9	4,3	65,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	10,8	14,3	1,9	179,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	14,4	122,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>18,9</b>	<b>29,2</b>	<b>36,1</b>	<b>483,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,0	3,5	34,3
СВЕКЛА	55	41,25	0,6	0	3,5	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ		180	3,0	4,2	18,2	122,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,8	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	65	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,1	5,6	27,5	184,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ КУР		50/50	9,7	12,0	4,3	163,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,3	103,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>24,2</b>	<b>24,3</b>	<b>90,6</b>	<b>678,8</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ		180			17,4	69,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРУАССАН С СЫРОМ		50	5,8	5,5	21,5	158,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
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.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
ДРОЖОЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2	2,6	0	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
			<b>5,8</b>	<b>5,5</b>	<b>38,9</b>	<b>228,2</b>
<b>Ужин</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,4	3,1	8,4	67,4
КАРТОФЕЛЬ	43,33	26	0,5	0,1	4,1	19,4
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>24,2</b>	<b>138,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,3</b>	<b>62,3</b>	<b>199,7</b>	<b>1 571,4</b>





## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		7,0	10,2	24,8	220,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21	21	2,5	1,3	12,6	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,9	15,5	114,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,8	5,1	13,2	119,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
			<b>14,1</b>	<b>20,2</b>	<b>53,5</b>	<b>455,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	120		3,5	3,0	4,8	63,6
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3	4,8	63,6
			<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>4,8</b>	<b>63,6</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ	60		1,0	3,0	5,8	54,9
МОРКОВЬ	65	48,75	0,6	0	3,3	16,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МКБ	180		3,4	5,3	11,4	110,8
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЛОВ С МЯСОМ	180		12,8	15,4	31,1	314,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,1</b>	<b>29,7</b>
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>103,3</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>22,1</b>	<b>24,2</b>	<b>86,7</b>	<b>660,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>14,2</b>	<b>72,8</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ</b>		<b>40</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>23,2</b>	<b>100,5</b>
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	13,2	53,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>37,4</b>	<b>173,3</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>18,7</b>	<b>133,4</b>
КАРТОФЕЛЬ	184,17	110,5	2,1	0,4	17,5	82,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>		<b>70</b>	<b>12,7</b>	<b>6,6</b>	<b>6,5</b>	<b>135,8</b>
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	80	53,6	10,7	3,4	0	72,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,8	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>			<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,8	52,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>17,1</b>	<b>11,9</b>	<b>41,0</b>	<b>339,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,0</b>	<b>59,6</b>	<b>223,4</b>	<b>1 692,0</b>



**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "Лакомка"</b>		130	20,6	17,6	22,0	332,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	50,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b>		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
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		180	4,7	5,0	14,4	122,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>27,6</b>	<b>27,6</b>	<b>51,9</b>	<b>571,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША		90	0,4	0,3	9,3	42,3
ГРУША	100	90	0,4	0,3	9,3	42,3
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>42,3</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
<b>СУП РИСОВЫЙ НА КБ СО СМЕТАНОЙ</b>		180/10	3,0	4,5	13,6	110,3
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
<b>БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>		80	10,3	14,0	6,5	193,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ</b>		150	15,6	5,1	32,5	238,3

ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	70	69,65	15,5	1,1	32,5	202,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>34,1</b>	<b>24,2</b>	<b>90,5</b>	<b>721,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КИСЕЛЬ</b>		180			17,4	69,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>39,7</b>	<b>194,7</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>		180	3,0	7,3	16,9	• 147,0
КАРТОФЕЛЬ	119,17	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	27	27	0,2	0	0,5	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>32,7</b>	<b>217,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,9</b>	<b>62,4</b>	<b>224,1</b>	<b>1 747,0</b>



**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	6,3	9,2	24,5	206,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		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
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,8	5,1	13,2	119,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>13,4</b>	<b>19,3</b>	<b>53,2</b>	<b>441,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ		60	1,1	3,1	8,0	64,6
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МКБ СО СМЕТАНОЙ		180	3,2	5,3	9,1	100,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		150	17,0	21,1	6,0	282,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>26,1</b>	<b>30,0</b>	<b>60,1</b>	<b>620,4</b>
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН		150	4,2	3,6	5,8	77,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	5,8	77,1
			<b>6,0</b>	<b>5,0</b>	<b>28,3</b>	<b>186,9</b>
<b>Ужин</b>						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		80	14,8	6,8	5,6	142,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	100	67	13,3	4,3	0	91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,4	4,5	35,6	196,2
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,6	53,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>19,7</b>	<b>11,4</b>	<b>57,0</b>	<b>409,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,0</b>	<b>65,9</b>	<b>213,4</b>	<b>1 723,4</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		120	20,4	13,9	16,7	277,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		30	1,2	1,8	3,4	34,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	14,4	122,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>28,6</b>	<b>25,7</b>	<b>50,0</b>	<b>550,3</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 ВИТАМИННЫЙ		50	0,9	3,0	5,0	51,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КБ		180	5,3	5,6	14,4	132,5
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	11,94	2,6	0,2	5,5	34,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		50	13,5	14,8	6,5	212,6
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		150	5,4	4,6	34,2	200,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b>		180	0,1		7,1	29,7
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>30,0</b>	<b>28,5</b>	<b>98,4</b>	<b>775,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
<b>БУЛОЧКА ПЛЮШКА</b>		60	4,2	3,7	26,2	155,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28	28	2,9	0,4	19	90,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
			<b>4,7</b>	<b>3,8</b>	<b>36,1</b>	<b>198,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>		180	6,9	9,2	25,9	215,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21	20,79	2,3	0,3	13,7	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>8,4</b>	<b>9,3</b>	<b>41,7</b>	<b>285,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,1</b>	<b>67,7</b>	<b>236,0</b>	<b>1 856,5</b>







СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13	13	0,7	0	6,4	29,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>68,9</b>	<b>530,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		180	0,6	0,2	14,2	72,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА</b>		50	5,7	6,5	25,5	183,3
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	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
ДРОЖЖИ	1,9	1,9	0,2	0	0	1,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
			<b>6,3</b>	<b>6,7</b>	<b>39,7</b>	<b>256,1</b>
<b>Ужин</b>						
<b>КАША ЯЧНЕВАЯ</b>		180	6,6	9,2	25,4	211,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21	20,79	2	0,3	13,2	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>8,1</b>	<b>9,3</b>	<b>40,2</b>	<b>278,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,0</b>	<b>56,8</b>	<b>207,8</b>	<b>1 565,0</b>

**МЕНЮ****Сад 12 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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ		180	6,9	9,5	26,4	219,7
ПШЕНО	21	20,79	2,3	0,6	14,2	71,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	14,4	122,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>13,9</b>	<b>19,5</b>	<b>56,3</b>	<b>458,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		120	3,5	3,0	4,8	63,6
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3	4,8	63,6
			<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>4,8</b>	<b>63,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		50	0,9	2,0	4,0	37,7
СВЕКЛА	45	33,75	0,5	0	2,9	13,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	19,2	12,5	0,4	0	0,8	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННАМИ НА МКБ СО СМЕТАНОЙ		180	4,0	4,5	18,6	134,9
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,6	0,3	12,3	58,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	23,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,4	4,5	31,2	182,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48	48	4,4	0,5	31,1	146,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ		70	18,3	18,7	6,7	268,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	126,4	94,8	17,1	14,7	0	200,5



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>32,4</b>	<b>30,2</b>	<b>97,5</b>	<b>796,7</b>
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,5	0,2	12,8	64,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СУШКИ		30	3,3	0,4	20,6	99,3
СУШКИ ПРОСТЫЕ	30	30	3,3	0,4	20,6	99,3
			<b>3,8</b>	<b>0,6</b>	<b>33,4</b>	<b>*163,8</b>
<b>Ужин</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ		60	1,1	3,0	5,8	54,7
СВЕКЛА	64	48	0,7	0	4,1	19,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	21,2	15,2	4,6	239,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	108,96	73	14,6	4,6	0	99,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>23,8</b>	<b>18,3</b>	<b>26,2</b>	<b>365,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>77,4</b>	<b>71,6</b>	<b>218,2</b>	<b>1 847,3</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	6,0	9,2	27,1	215,9
КРУПА РИСОВАЯ	21	20,79	1,5	0,2	14,9	67,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		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
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,8	5,1	13,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>13,1</b>	<b>19,3</b>	<b>55,8</b>	<b>451,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША		99	0,4	0,3	10,2	46,5
ГРУША	110	99	0,4	0,3	10,2	46,5
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>46,5</b>
<b>Обед</b>						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		50	4,6	7,3	1,7	91,6
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	52	25	4,4	4,3	0	56,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,7	8,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА КБ СО СМЕТАНОЙ		180	4,1	5,0	10,7	108,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ФАСОЛЬ	5,8	5,8	1,2	0,1	2,6	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,3	20,7	143,1
КАРТОФЕЛЬ	205,83	123,5	2,4	0,5	19,5	92,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ		54	9,6	11,7		143,5
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	60	54,6	9,6	9,7	0	126,0



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		7,1	29,7
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>26,3</b>	<b>29,8</b>	<b>71,4</b>	<b>665,3</b>
<b>Полдник</b>						
ГРЕНКИ С СЫРОМ		20	3,1	3,8	9,8	86,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	8	7,27	1,6	2	0	25,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КИСЕЛЬ		180			17,4	69,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>3,1</b>	<b>3,8</b>	<b>27,2</b>	<b>155,7</b>
<b>Ужин</b>						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		110	16,8	9,9	15,5	221,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366		50	1,2	1,0	6,3	38,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,8	53,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>19,5</b>	<b>11,0</b>	<b>37,6</b>	<b>330,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,4</b>	<b>64,2</b>	<b>202,2</b>	<b>1 649,7</b>



## МЕНЮ

### Сад 12 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 "ДРУЖБА"		180	6,4	9,3	26,9	217,9
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	14,4	122,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>13,4</b>	<b>19,3</b>	<b>56,8</b>	<b>456,2</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>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
СВЕКОЛЬНИК НА МКБ СО СМЕТАНОЙ		180/7	3,3	5,3	11,4	110,0
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	6,2	34,3	214,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	10,0	8,7	1,6	124,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	64	48	8,6	7,5	0	101,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7



КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		7,1	29,7
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>24,6</b>	<b>25,2</b>	<b>89,5</b>	<b>687,4</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		120	3,6	0,1	4,8	37,2
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	124,2	120	3,5	3	4,8	63,6
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			<b>5,4</b>	<b>1,5</b>	<b>27,3</b>	<b>147,0</b>
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	13,4	6,1	6,5	133,9
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	89,55	60	11,9	3,8	0	81,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,5	0,1	3,2	19,4
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	71,43	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,6	53,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>16,4</b>	<b>6,3</b>	<b>25,5</b>	<b>223,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,2</b>	<b>52,7</b>	<b>208,9</b>	<b>1 561,5</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		130	17,8	12,4	23,1	276,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75	75	13,1	6,6	2,2	123,0
КРУПА МАННАЯ	16	16	1,6	0,2	11	51,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ПОВИДЛО		30	0,1		19,2	77,3
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	77,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		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
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,8	5,1	13,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			<b>25,0</b>	<b>22,5</b>	<b>71,0</b>	<b>589,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
РАССОЛЬНИК НА КБ		180	3,9	6,0	16,5	140,7
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,3	0,3	10,3	48,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
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
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ		180	11,4	12,4	18,9	232,7
КАРТОФЕЛЬ	173,33	104	2	0,4	16,5	77,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		7,1	29,7
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>20,4</b>	<b>18,9</b>	<b>74,2</b>	<b>556,4</b>
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	14,2	72,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	9,0	15,5	21,0	259,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,1	24,1	2,5	0,3	16,3	78,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ДРОЖОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,3	17,3	0,5	0,6	0,8	10,1
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50	49,75	5,3	11,5	0,2	125,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
			<b>9,6</b>	<b>15,7</b>	<b>35,2</b>	<b>332,0</b>
<b>Ужин</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ		180	6,9	9,2	25,9	215,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21	20,79	2,3	0,3	13,7	66,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180			5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>8,4</b>	<b>9,3</b>	<b>41,7</b>	<b>285,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,3</b>	<b>66,6</b>	<b>230,2</b>	<b>1 807,0</b>