

директор
МБОУ Сосновская ШШ
М.В.Кузьминцева



Примерное 10-ти дневное меню
(возрастная группа 3-х до 7 лет)

с. Сосновка



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 170	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 180
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	КАБАЧКОВАЯ ИКРА 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	КУКУРУЗА КОНС. 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 180	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/70		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180
			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30						
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200						
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ОВОЩНОЙ 120	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	МАНДАРИН 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 120
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 180/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 180/5	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/5	БОРЩ СИБИРСКИЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 180/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 180	СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/5
ПТИЦА ТУШЕНАЯ 70	КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ 80/50	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 90	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 220	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 130	ГАРНИР СЛОЖНЫЙ РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 120	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА 60	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			
Полдник									
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	ПРЯНИКИ 40	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД 60	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50	ВАФЛИ 30	ХАЧАПУРИ С СЫРОМ 70	ПЕЧЕНЬЕ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 60
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	АЦИДОФИЛИН 200	НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЙОГУРТ 180	АЦИДОФИЛИН 200
	ЯБЛОКО 150			ГРУША СВЕЖАЯ 120					
Ужин									

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220/80	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200/10	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/25	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 170
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7/3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ) 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	БАТОН 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ЯБЛОКО 100
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 160/15/7		



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,9	6,0	27,9	188,4
КРУПА МАННАЯ 44,25	27,5	27,5	2,7	0,3	18,8	87,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,9	59,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	108	108	3,1	1,1	5	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	11	10	2,3	3	0	36,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,8	14,6	108,1
КАКАО 680,0	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК 60,65	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	110,4	110,4	3,1	3,4	5	64,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН 49,0	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
			14,3	13,1	57,2	404,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,5	3,6	1,4	39,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ 200,0	57,6	57	0,5	0,1	1,4	7,8
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ		180/15	4,7	3,3	13,6	103,2
КАРТОФЕЛЬ 34,72	54,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
КРУПА ГОРОХ 51,75	14,8	14,8	3,3	0,2	6,9	43,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ 48,02	9,5	7,3	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,5	132,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	19,9	14,9	2,7	2,3	0	31,5
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		70	16,6	17,4	1,7	233,2
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	127,2	91,6	16,2	16,4	0	211,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,3	7,3	0,2	1,1	0,3	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ 41,25	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		130	4,0	1,9	14,2	91,2

МОРКОВЬ 48,02	33,5	26	0,3	0	1,7	8,8
КАРТОФЕЛЬ 34,72	38,5	26	0,5	0,1	4,1	19,4
ФАСОЛЬ консерв. 89,0	8,7	8,7	1,7	0,2	4	25,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	32,5	26	0,5	0	1,2	7,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	21,7	21,7	0,7	0,2	1	8,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		180	0,9		24,4	102,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) 280,0	13,9	13,9	0,7	0	6,9	31,2
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ 550,0	22,5	22,5	0,2	0	17,6	71,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100,0	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,4	26,6	72,3	651,2
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,1	4,4	26,5	169,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	27,3	27,3	2,8	0,4	18,5	88,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
САХАР ПЕСОК 60,65	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,1 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	7,8	7,8	0,2	0,1	0,4	3,0
ТВОРОГ	12,5	12,5	1,8	2,2	0,4	28,6
ДРОЖЖИ 1400,0	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН 900,0	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,2	1,8	8,4	69,8
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	180	180	5,2	1,7	8,3	69,8
			11,3	6,2	34,9	239,4
Ужин						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220/80	24,6	21,0	44,9	468,1
ГОВЯДИНА 650,0	139,1	104,3	18,8	16,2	0	220,6
КАРТОФЕЛЬ 34,72	386,4	260,9	5	1	41,2	194,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	23,3	19,6	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3,9	3,9	0,2	0	0,7	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	2,7	2,7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ 48,02	26,1	20,2	0,3	0	1,4	6,9
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200	3,9	1,2	15,4	87,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	9,3	9,3	0	0	9	36,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	120	120	3,5	1,2	5,6	46,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			31,6	22,5	80,4	650,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,1	68,5	254,9	1 988,1

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.9	6.0	27.9	188.4	14.45	19.42	0.04	0.13	0.02	0.83	0.09	0.12	0.35	124.20	17.24	105.36	0.37	194.68	0.00	0.00	0.00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.00	0.03	0.02	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	14.6	108.1	9.94	0.20	0.03	0.58	0.02	0.00	0.00	0.12	0.12	118.70	22.25	93.64	0.57	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	14.25	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.49	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00	12	2008
Итого за прием пищи:	400	14.3	13.1	57.2	404.3	33.19	33.87	0.12	0.78	0.07	0.86	0.09	0.29	0.98	337.80	53.19	275.70	1.64	442.20	11.02	0.00	0.00		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.6	1.4	39.1	0.00	0.06	0.02	2.28	0.01	1.57	0.00	0.02	0.09	11.80	7.18	21.61	0.51	80.37	1.71	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	180/15	4.7	3.3	13.6	103.2	0.00	0.00	0.12	4.39	0.15	0.22	0.00	0.00	0.00	36.58	27.80	101.69	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	16.6	17.4	1.7	233.2	79.63	1.49	0.05	0.67	0.07	0.18	0.00	0.13	5.67	20.45	15.86	141.37	1.36	188.43	6.19	0.00	0.00	301	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	4.0	1.9	14.2	91.2	3.88	9.56	0.08	8.01	0.53	0.25	0.03	0.09	0.81	65.57	29.32	91.03	1.24	378.78	3.42	0.00	0.00	338	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.0	24.4	102.9	0.00	1.66	0.01	0.22	0.08	0.00	0.00	0.04	0.38	30.15	15.37	21.91	0.56	247.30	0.45	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.27	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	675	29.2	26.6	72.3	651.1	83.51	25.97	0.35	15.57	0.84	3.10	0.03	0.31	7.22	171.75	103.13	412.41	6.66	949.28	14.01	0.00	0.00		
Полдник																								
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.1	4.4	26.5	169.6	32.05	21.80	0.07	0.03	0.03	0.40	0.09	0.07	0.48	32.03	8.79	63.86	0.48	78.08	1.33	0.00	0.00	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	1.8	8.4	69.8	5.40	0.00	0.03	0.22	0.00	0.00	0.00	0.16	0.14	189.72	20.16	138.24	0.14	262.80	0.00	0.01	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	11.3	6.1	34.9	239.4	37.45	21.80	0.10	0.25	0.03	0.40	0.09	0.23	0.62	221.75	28.95	202.10	0.62	340.88	1.33	0.01	0.00		
Ужин																								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220/80	24.6	21.0	44.9	468.1	83.44	39.24	0.30	23.82	0.42	2.70	0.00	0.28	6.89	56.94	84.30	318.04	5.14	1 931.08	22.51	0.06	0.00	22	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.9	1.2	15.4	87.4	3.60	0.54	0.01	0.22	0.00	0.00	0.00	0.13	0.23	146.47	23.78	106.99	1.58	225.89	0.00	0.00	0.00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	18.24	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.62	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	18	2012
Итого за прием пищи:	540	31.5	22.5	80.4	650.2	87.04	58.02	0.37	24.04	0.42	3.48	0.00	0.43	7.74	212.61	121.28	458.63	7.52	2 208.57	22.51	0.07	0.00		
Всего за день:		86.8	68.3	254.8	1 988.0	241.19	139.86	0.95	42.64	1.36	7.84	0.21	1.27	16.66	950.91	310.55	1 355.84	17.84	4 060.93	49.87	0.08	0.00		



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5		8,5	7,6	41,1	266,7
КРУПА ПШЕНО 54,75	51,21	50,7	5,6	1,4	34,6	173,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64	64	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	96	96	2,8	1	4,5	37,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН "НАРЕЗНОЙ" 65,0	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		2,7	0,8	12,8	69,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2,3	2,3	0,2	0	1,2	5,7
САХАР СВЕКЛОВИЧ. 93,0	7,9	7,9	0	0	7,6	30,6
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	85	85	2,5	0,9	4	33,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0
			15,9	11,7	68,6	443,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60		0,7	5,0	6,3	73,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	37,6	30	0,5	0	1,4	8,1
ЯБЛОКИ 220,77	17	15	0,1	0,1	1,5	6,9
МОРКОВЬ 48,02	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК 60,65	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	180/5		6,5	10,1	6,7	147,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	45,1	36,1	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ 34,72	32,1	21,7	0,4	0,1	3,4	16,2
МОРКОВЬ 48,02	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) 1200,0	2,9	2,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,4	144,4	0	0	0	0,0

КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	38,9	28	4,9	5	0	64,6
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ	80/50		11,5	5,2	12,9	146,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ 258,0	62,08	55	8,4	0,5	0	38,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,13 шт.	4,55	0,6	0,5	0	6,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	16	16	0,5	0,5	0,8	9,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1	1	0	0,8	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУЩЕННЫЕ	120		3,4	8,3	33,1	221,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,3	92,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ 48,02	32,9	24,7	0,3	0	1,6	8,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 33,8	7,7	6,4	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,1	3,1	0	3	0	27,1
РИС 53,12	43,5	43,1	2,9	0,4	30,9	139,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	6,1	6,1	0	4,9	0	44,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				20,9	83,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) 150,0	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,2	0,6	19,2	96,0
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,2	0,6	19,2	96,0
			25,3	29,2	99,1	768,4
Полдник						
ПРЯНИКИ	40		2,4	1,9	30,0	146,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ 250,0	40	40	2,4	1,9	30	146,4
РЯЖЕНКА	200		5,6	4,9	8,2	104,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,3	68,4
ЯБЛОКИ 220,77	170,4	150	0,6	0,6	14,3	68,4
			8,6	7,4	52,5	319,6
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	180		9,2	12,0	18,5	221,2
ОВОЩИ СВ/МОР 178,75	15,9	15,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,1	2,1	0	2	0	18,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	254,1	203,3	3,6	0,2	9,3	55,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	6	6	0	4,9	0	43,6
МОРКОВЬ 48,02	15,9	12,3	0,2	0	0,8	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	10,6	8,9	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК 60,65	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	38,2	27,5	4,9	4,9	0	63,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,7	0,3	20,1	98,1
ШИПОВНИК СУХОЙ 230,0	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК 60,65	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			12,1	12,5	53,2	388,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	60,9	283,5	1 963,0

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8.5	7.6	41.1	266.7	15.61	32.85	0.17	0.12	0.03	1.47	0.10	0.11	0.71	120.46	49.42	181.82	1.49	248.50	2.28	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	0.02	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	14.25	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.49	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	0.8	12.8	69.3	2.55	1.11	0.02	0.10	0.00	0.00	0.00	0.08	0.15	95.87	13.55	72.59	0.33	134.91	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	15.9	11.7	68.6	443.8	26.96	48.21	0.24	0.29	0.06	1.50	0.10	0.24	1.37	311.23	76.67	331.11	2.52	433.01	3.36	0.00	0.00		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	5.0	6.3	73.5	0.00	0.17	0.02	6.19	0.19	2.27	0.00	0.02	0.30	21.57	8.81	15.11	0.68	116.54	1.68	0.00	0.00	41	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	180/5	6.5	10.1	6.7	147.7	38.78	3.41	0.05	9.19	0.19	0.26	0.07	0.08	2.27	40.91	19.92	76.76	1.10	289.81	5.24	0.00	0.00	84	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ	80/50	11.5	5.2	12.9	146.2	61.13	10.91	0.08	0.54	0.04	1.35	0.12	0.08	0.86	49.06	32.97	146.34	0.83	306.42	85.67	0.00	0.00	9/7	2011
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120	3.4	8.3	33.1	221.4	11.59	31.48	0.03	0.76	0.52	1.79	0.09	0.05	0.76	22.91	29.63	75.22	0.70	104.96	2.03	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	20.9	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.05	1.70	0.00	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.00	18.95	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	19	2012
Итого за прием пищи:	725	25.2	29.1	99.2	768.4	111.50	64.92	0.25	16.68	0.94	5.67	0.28	0.26	4.67	155.55	114.18	380.93	5.07	936.45	94.62	0.00	0.00		
Полдник																								
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	15.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.24	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
РЯЖЕНКА	200	5.6	4.9	8.2	104.8	16.00	0.00	0.03	0.24	0.03	0.00	0.00	0.18	0.16	210.80	22.40	147.20	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		2012
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0.00	1.20	0.04	6.00	0.01	0.95	0.00	0.03	0.36	21.60	10.80	14.85	2.97	417.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	8.6	7.3	52.4	319.6	16.00	16.72	0.10	6.24	0.04	0.95	0.00	0.22	0.76	236.80	36.80	182.05	3.45	737.40	21.00	0.00	0.00		
Ужин																								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	180	9.2	12.0	18.5	221.2	33.40	1.90	0.09	38.19	0.32	1.33	0.09	0.13	3.10	101.77	41.35	113.72	2.54	511.26	9.07	0.00	0.00	346	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	20.1	98.1	0.00	1.24	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	0.19	19.10	4.86	3.06	0.54	10.93	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	13.68	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.37	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012
Итого за прием пищи:	410	12.1	12.5	53.2	388.2	33.40	16.82	0.14	118.19	0.48	1.92	0.09	0.20	3.66	127.08	55.12	139.46	3.62	560.89	9.07	0.00	0.00		
Всего за день:		62.2	60.6	283.5	1 962.9	187.86	146.87	0.74	143.40	1.52	10.04	0.47	0.93	10.56	837.66	286.77	1 040.55	16.06	2 787.75	129.05	0.00	0.00		

РИС 63,75	8,08	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОРКОВЬ 48,02	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	34,44	24,8	4,4	4,5	0	57,2
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		90	13,7	12,7	2,2	181,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,4	9,4	0,2	1,4	0,3	18,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	97,07	72,8	13,1	11,3	0	153,9
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА		60	6,4	0,5	13,4	83,5
КРУПА ГОРОХ 51,75	28,94	28,8	6,4	0,5	13,5	83,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,1	0,1	24,3	100,0
ЯБЛОКИ 220,77	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	21,6	21,6	0	0	21	83,6
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,6	19,2	96,0
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,2	0,6	19,2	96,0
			30,7	27,0	73,3	668,1
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		60	4,3	8,8	39,8	254,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК 60,65	16,8	16,8	0	0	16,3	65,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	8,4	8,4	0	6,7	0,1	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	12	12	0,4	0,1	0,6	4,7
СОДА 75,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН 900,0	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	2,0	9,8	81,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	210	210	6,1	2	9,8	81,5
			10,4	10,8	49,6	336,4
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	5,5	3,8	18,7	131,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА 64,50	18,2	18	2,2	0,6	10	53,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	112,5	112,5	3,3	1,1	5,2	43,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
САХАР ПЕСОК 60,65	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		10	0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	1,4	14,7	86,7
КАКАО 680,0	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК 60,65	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	110,4	110,4	3,2	1,1	5,1	42,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			11,6	13,7	48,1	361,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,9	83,7	267,4	2 161,2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	20.5	29.8	40.4	517.0	122.00	13.23	0.10	0.31	0.13	1.90	0.23	0.30	0.56	191.60	33.70	262.59	1.30	331.82	3.13	0.03	0.02	225	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	9.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.33	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00	2008	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	1.4	14.7	86.7	3.31	0.20	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.10	0.12	122.46	22.25	98.93	0.57	197.92	0.00	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	380	25.9	31.4	64.9	651.3	125.31	22.93	0.14	0.44	0.13	1.90	0.23	0.41	1.01	318.66	62.75	379.32	2.27	556.94	3.85	0.03	0.02			
II Завтрак																									
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.00	3.00	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	0.90	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.00	3.00	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	0.90	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1.3	4.0	2.9	53.5	0.00	0.36	0.04	8.03	0.00	1.81	0.00	0.03	0.27	21.20	19.27	32.28	0.89	231.03	0.10	0.00	0.00	30	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6.0	9.1	11.3	153.3	23.32	8.88	0.06	6.58	0.19	1.87	0.00	0.06	2.06	32.27	20.80	74.90	0.98	249.00	4.32	0.00	0.00	94	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.7	12.7	2.2	181.8	66.42	1.90	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	2.77	15.01	14.14	116.38	1.64	251.11	6.13	0.00	0.00	278	2012	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	60	6.4	0.5	13.4	83.5	0.00	12.87	0.17	0.00	0.00	2.62	0.00	0.03	0.50	25.67	23.07	58.99	1.84	210.63	1.47	0.01	0.00	340	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	24.3	100.0	0.00	0.29	0.01	3.44	0.00	0.23	0.00	0.01	0.09	11.84	3.99	3.56	0.71	101.19	0.72	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.00	18.95	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	19	2012	
Итого за прием пищи:	645	30.7	26.9	73.4	668.2	89.74	43.25	0.38	18.06	0.20	6.94	0.00	0.25	6.17	119.04	102.42	353.61	7.82	1160.46	12.74	0.01	0.00			
Полдник																									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	4.3	8.8	39.8	254.9	32.28	22.95	0.04	0.02	0.04	0.74	0.19	0.05	0.33	20.59	6.49	40.99	0.40	64.44	1.07	0.00	0.00	483	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	2.0	9.8	81.5	6.30	0.00	0.03	0.25	0.00	0.00	0.00	0.19	0.17	221.34	23.52	161.28	0.17	306.60	0.00	0.01	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	260	10.4	10.8	49.6	336.3	38.58	22.95	0.07	0.27	0.04	0.74	0.19	0.24	0.50	241.93	30.01	202.27	0.57	371.04	1.07	0.01	0.00			
Ужин																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.5	3.8	18.7	131.0	8.51	9.97	0.07	0.14	0.01	1.26	0.04	0.14	0.69	123.02	45.20	135.09	1.23	233.23	0.59	0.00	0.00		2004	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	19.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	1.4	14.7	86.7	3.31	0.20	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.10	0.12	122.46	22.25	98.93	0.57	197.92	0.00	0.00	0.00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	13.68	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.37	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012	
Итого за прием пищи:	400	11.5	13.7	48.1	361.4	30.82	23.85	0.12	0.27	0.08	2.07	0.19	0.27	1.18	252.89	76.36	258.60	2.36	471.35	0.59	0.00	0.00			
Всего за день:		80.8	83.6	267.5	2 161.2	284.45	115.98	0.77	34.04	0.49	11.65	0.61	1.25	9.76	944.52	334.54	1 235.80	13.92	3 081.79	18.25	0.05	0.02			



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		9,5	19,6	1,8	221,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 9,0	2 шт.	70	8,6	7,9	0,5	106,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИР. 90,0	27,1	27,1	0,8	0,9	1,3	15,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	8,5	8,5	0	6,8	0,1	61,7
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	40		0,7	3,5	3,0	46,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ 80,0	42,1	40	0,8	3,5	3	46,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ 980,0	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН "НАРЕЗНОЙ" 65,0	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,2	1,0	15,1	81,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2,7	2,7	0,3	0	1,4	6,7
САХАР ПЕСОК 60,65	9,3	9,3	0	0	9	36,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	100	100	2,9	1	4,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			18,1	31,5	34,6	494,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ 100,0	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		0,8	2,1	4,0	37,6
СВЕКЛА 42,12	33,3	25	0,4	0	2,1	10,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ 112,0	19,2	12,5	0,4	0	0,8	4,9
ЯБЛОКИ 220,77	10,3	9	0	0	0,9	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	3	2,5	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЦ СИБИРСКИЙ	180		8,6	5,4	26,9	194,3
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
КАРТОФЕЛЬ 34,72	138,5	93,5	1,8	0,4	14,7	69,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ 48,02	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
СВЕКЛА 42,12	38,3	29,7	0,4	0	2,5	12,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	4	4	0	0	0	0,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
ЧЕСНОК 195,0	1,8	1,5	0,1	0	0,4	2,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 990,0	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	1,2	1,2	0	0	0,1	0,6
ФАСОЛЬ консерв. 89,0	14,4	14,4	2,9	0,3	6,6	41,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,2	0,9	0,2	11,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		80	12,6	13,6	12,5	222,4
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	78,2	58,7	10,6	9,1	0	124,2
БАТОН 49,0	14,7	14,7	1,2	0,1	7	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		130	5,0	3,6	30,8	174,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В/С яич. 71,25	45,5	45,5	4,9	1	30,7	150,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39	39	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,7	2,4	3,8	40,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
МОРКОВЬ 48,02	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	0,75	0,75	0	0,6	0	5,4
САХАР ПЕСОК 60,65	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		180	0,3		25,0	101,1
АССОРТИ КОМПОТ 118,0	65,7	65,7	0,3	0	13,7	55,9
САХАР ПЕСОК 60,65	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,4	113,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,6	19,2	96,0
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,2	0,6	19,2	96,0
			31,2	27,7	122,2	866,4
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	4,2	3,2	18,0	117,2
МУКА ПШЕНИЧ. ВЫСШ.СОРТ 65,0	19,5	19,5	2	0,3	13,2	63,1
МУКА ПШЕНИЧ. ВЫСШ.СОРТ 65,0	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
САХАР СВЕКЛОВИЧ. 93,0	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 9,0	2,8 шт.	2,45	0,3	0,3	0	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИР. 90,0	5,7	5,7	0,2	0,2	0,3	3,3
ТВОРОГ	8,8	8,8	1,3	1,6	0,2	20,2
ДРОЖЖИ 1850,0	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН 900,0	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ 9,0	0,4 шт.	0,35	0	0	0	0,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,1	0,1	24,5	99,6
ЯБЛОКИ 220,77	28,4	25	0,1	0,1	2,4	11,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	22,8	22,8	0	0	22,1	88,3
			4,3	3,3	42,5	216,8
Ужин						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		80	13,0	7,0	21,3	200,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	18,3	18,3	1,4	0,1	8,9	42,0

РЫБА ЛОСОСЬ ФИЛЕ 420,0	72,84	48,8	9	2,6	0	60,1
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	18,3	18,3	0,5	0,2	0,9	7,1
РИС 63,75	6,9	6,8	0,5	0,1	4,9	21,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	17,7	14,9	0,2	0	1,2	5,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,14 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		120	2,4	2,9	19,0	111,4
КАРТОФЕЛЬ 34,72	177,78	120	2,3	0,5	19	89,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,5	2,9	2,6	39,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ 48,02	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	5	5	0,2	0	1	4,9
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		180	0,3		25,0	101,1
АССОРТИ КОМПОТ 118,0	65,7	65,7	0,3	0	13,7	55,9
САХАР ПЕСОК 60,65	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,4	113,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			18,4	13,0	82,5	520,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	75,6	293,9	2 149,2

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9.5	19.6	1.8	221.1	427.28	0.00	0.04	0.06	0.21	1.70	1.75	0.27	0.13	61.99	9.75	129.11	1.45	139.62	16.44	0.03	0.02	215	2012
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	40	0.7	3.5	3.0	46.2	0.00	0.20	0.01	1.12	0.06	0.00	0.00	0.02	0.13	14.76	5.40	13.32	0.25	126.00	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	8.80	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	0.02	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	14.25	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.49	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	1.0	15.1	81.5	3.00	1.30	0.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.09	0.18	112.69	15.93	85.38	0.25	158.87	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	395	18.1	31.4	34.7	493.9	448.58	15.75	0.12	1.37	0.34	1.84	1.83	0.44	0.95	284.94	44.78	305.46	2.66	474.84	17.52	0.03	0.02		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.1	4.0	37.6	0.00	0.50	0.02	1.96	0.00	1.10	0.00	0.02	0.14	12.58	8.29	18.90	0.61	113.78	2.01	0.00	0.00	34	2012
БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	8.6	5.4	26.9	194.3	17.90	20.83	0.16	14.17	0.23	0.59	0.01	0.15	2.40	81.30	51.81	165.44	2.69	900.19	9.44	0.00	0.00	75	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12.6	13.6	12.5	222.4	57.03	12.41	0.06	0.00	0.02	0.45	0.08	0.08	2.48	10.13	16.15	107.06	1.60	221.97	4.88	0.00	0.00	282	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	5.0	3.6	30.8	174.9	6.27	30.49	0.06	0.00	0.01	0.07	0.05	0.03	0.44	25.74	7.72	45.26	0.88	60.86	1.96	0.01	0.01	204	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.7	2.4	3.8	40.1	5.71	1.63	0.01	1.75	0.11	0.18	0.04	0.01	0.15	8.50	5.80	9.57	0.23	80.80	0.89	0.00	0.00	348	2012
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.3	0.0	25.0	101.1	0.00	0.00	0.01	1.05	0.02	0.00	0.00	0.03	0.19	11.89	4.57	10.65	0.00	120.92	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.00	18.95	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	19	2012
Итого за прием пищи:	720	31.2	27.6	122.0	866.4	86.91	84.81	0.39	18.93	0.39	2.39	0.18	0.35	6.28	163.19	115.49	424.38	7.77	1 616.02	19.18	0.01	0.01		
Полдник																								
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.2	3.2	18.0	117.2	23.09	14.73	0.02	0.03	0.03	0.24	0.07	0.06	0.30	22.93	6.06	43.81	0.38	53.45	1.42	0.00	0.01	479	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.1	0.1	24.5	99.6	0.00	0.20	0.01	1.00	0.00	0.16	0.00	0.01	0.06	12.43	3.67	2.48	0.50	70.80	0.50	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	250	4.3	3.3	42.4	216.8	23.09	14.93	0.03	1.03	0.03	0.40	0.07	0.07	0.36	35.36	9.73	46.29	0.88	124.25	1.92	0.00	0.01		
Ужин																								
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13.0	7.0	21.3	200.0	66.95	18.74	0.17	0.86	0.03	1.95	8.06	0.12	2.47	40.05	27.22	146.32	0.98	263.17	26.03	0.00	0.00	84	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.4	2.9	19.0	111.4	5.70	18.00	0.11	9.60	0.01	0.19	0.05	0.07	1.25	11.11	24.84	63.10	1.09	682.05	6.00	0.00	0.00	318	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.5	2.9	2.6	39.0	0.00	1.42	0.01	1.00	0.08	1.33	0.00	0.01	0.12	4.71	4.11	6.67	0.17	54.08	0.66	0.00	0.00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.3	0.0	25.0	101.1	0.00	0.00	0.01	1.05	0.02	0.00	0.00	0.03	0.19	11.89	4.57	10.65	0.00	120.92	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	13.68	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.37	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012
Итого за прием пищи:	460	18.4	13.0	82.4	520.5	72.65	51.84	0.34	12.51	0.14	4.06	8.11	0.25	4.40	73.97	69.65	249.42	2.78	1 158.92	32.69	0.00	0.00		
Всего за день:		72.5	75.4	293.5	2 149.2	631.23	167.57	0.89	36.24	0.90	8.69	10.19	1.12	12.11	565.86	244.45	1 033.95	15.77	3 518.03	72.51	0.04	0.04		



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6,1	5,7	31,7	201,6
РИС 63,75	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	140	140	4,1	1,4	6,5	54,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		9,6	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК 60,65	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЛИМОН 280,17	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			8,5	5,9	56,4	312,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	3,6	2,1	43,8
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 250,0	29,1	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 300,0	21,2	21	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 50,0	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 190,0	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180/10		3,6	3,8	13,1	100,8
КАРТОФЕЛЬ 34,72	48,3	32,6	0,7	0,1	5,1	24,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В/С яич. 71,25	10,1	10,1	1,1	0,2	6,8	33,5
МОРКОВЬ 48,02	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,5	137,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	13	9,4	1,6	1,6	0	21,7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220		21,5	25,3	37,2	462,1
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	123,9	93	16,8	14,5	0	196,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
КАРТОФЕЛЬ 34,72	302,5	204,1	4	0,8	32,3	152,5

ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	18,9	15,9	0,2	0	1,3	6,3
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	5,3	5,3	0,6	0,1	3,6	17,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,8	1,5	23,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 110	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ 48,02	2,32	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	0,71	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		21,3	88,3
ЛИМОН 280,17	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			29,4	35,1	95,0	817,4
Полдник						
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД		60	5,7	6,3	21,9	167,7
БАТОН 49,0	46	46	3,6	0,5	21,9	106,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	10,12	9,2	2	2,6	0	32,5
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ГРУША СВЕЖАЯ		120	0,5	0,4	12,4	56,4
ГРУША 244,53	133,3	120	0,5	0,4	12,4	56,4
			7,2	6,9	54,5	310,1
Ужин						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		200/10	8,2	11,5	40,7	299,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
"ГЕРКУЛЕС" 48,75	44	44	5,2	2,6	26,4	150,3
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	100	100	2,9	1	4,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	9,9	9,9	0	8	0,1	71,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/7/3	0,4		8,8	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 750,0	1,8	1,8	0,4	0	0,8	4,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,4	192,4	0	0	0	0,0
САХАР СВЕКЛОВИЧ. 93,0	8,3	8,3	0	0	8	32,1
ЛИМОН 280,0	6,9	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,3	14,3	69,3
БАТОН 49,0	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
			10,9	11,8	63,8	406,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,8	59,9	284,9	1 910,9

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	5.7	31.7	201.6	13.70	21.65	0.04	0.17	0.02	0.24	0.08	0.15	0.49	154.15	29.48	148.92	0.41	235.13	0.42	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.46	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	9.6	39.8	0.00	0.14	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	0.03	11.24	4.07	4.57	0.41	20.24	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	410	8.6	5.9	56.3	312.4	13.70	35.47	0.09	0.88	0.02	0.83	0.08	0.18	0.98	172.29	43.45	178.69	1.42	294.07	0.42	0.00	0.00		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	0.30	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.15	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	0.30	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.15	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.00	0.12	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	0.15	9.99	8.74	18.50	0.51	125.73	1.43	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180/10	3.6	3.8	13.1	100.8	11.70	11.68	0.06	3.11	0.16	0.16	0.03	0.05	1.09	23.84	14.72	49.23	0.78	244.61	3.20	0.00	0.00	100	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	21.5	25.3	37.2	462.1	82.76	34.24	0.24	16.97	0.03	3.64	0.07	0.22	5.69	34.88	61.62	260.35	4.08	1 497.53	17.47	0.00	0.00	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	1.5	23.4	0.00	0.84	0.00	0.60	0.04	0.80	0.00	0.01	0.08	2.84	2.44	4.02	0.10	32.44	0.40	0.00	0.00	364	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	21.3	88.3	0.00	0.00	0.01	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.37	3.30	2.85	0.13	24.70	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	18.95	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.60	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	29.4	35.0	95.0	817.4	94.46	65.83	0.43	26.99	0.27	6.25	0.10	0.34	7.62	99.42	114.32	409.95	7.55	2 042.51	22.50	0.00	0.00		
Полдник																								
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД	60	5.7	6.3	21.9	167.7	15.70	21.85	0.05	0.02	0.04	0.12	0.06	0.05	0.62	78.75	16.66	74.26	0.91	71.26	1.66	0.00	0.00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	0.40	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	0.60	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	0.12	22.80	14.40	19.20	2.40	186.00	1.20	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	7.1	6.8	54.5	310.1	15.70	22.85	0.09	10.02	0.04	0.55	0.06	0.11	0.94	115.55	39.06	107.46	6.11	497.26	4.86	0.00	0.00		
Ужин																								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/10	8.2	11.5	40.7	299.2	21.81	26.44	0.16	0.12	0.04	1.63	0.15	0.13	0.43	129.65	62.82	208.20	1.68	293.17	2.64	0.00	0.00	413	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.4	0.0	8.8	37.9	0.00	0.49	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	0.02	0.11	23.81	10.70	14.18	1.50	52.61	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	14.25	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.39	6.21	9.18	24.03	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	10.9	11.8	63.8	406.3	21.81	41.18	0.20	0.86	0.04	1.63	0.15	0.17	0.93	159.67	82.70	246.41	3.72	386.58	3.72	0.00	0.00		
Всего за день:		56.8	59.7	284.8	1 910.8	145.67	165.63	0.83	41.75	0.37	9.26	0.39	0.82	10.62	557.43	285.53	953.01	20.90	3 400.42	33.00	0.00	0.00		



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150	8,0	12,8	29,8	266,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В/С яич. 71,25	44	44	4,9	0,9	29,7	146,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	15	13,7	3,1	3,9	0	48,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ 80,0	31,6	30	0,6	2,7	2,3	35,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,9	0,9	13,6	73,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК 60,65	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	90	90	2,6	0,9	4,2	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,8	16,6	60,8	447,1
II Завтрак						
СОК ОВОЩНОЙ		120	1,3	0,1	15,1	67,2
СОК ОВОЩНОЙ 86,0	120	120	1,3	0,1	15,1	67,2
			1,3	0,1	15,1	67,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ		50	0,8	4,9	4,3	64,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	35	28	0,5	0	1,3	7,6
СВЕКЛА 42,12	16	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ 48,02	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК 60,65	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		180	6,6	2,4	11,9	96,2
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.ЛОСОСЬ 368,0	28,8	28,8	5,1	0	0	20,5
КАРТОФЕЛЬ 34,72	74,7	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ 48,02	14,9	11,5	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	6,8	5,8	0,1	0	0,5	2,3
РИС 63,75	3,6	3,6	0,3	0	2,6	11,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	1,4	1,3	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	20,8	22,7	4,8	306,4
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	147,4	110,6	20	17,2	0	233,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	16,6	14	0,2	0	1,1	5,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	4,6	4,6	0,2	0	0,9	4,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,3	5,1	28,6	185,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДР. 44,16	51,3	50,8	6,2	1,6	28,1	151,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,1	0,1	24,5	99,6
ЯБЛОКИ 220,77	28,4	25	0,1	0,1	2,4	11,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	22,8	22,8	0	0	22,1	88,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,6	19,2	96,0
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,2	0,6	19,2	96,0
			37,8	35,8	93,3	848,0
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		50	4,7	5,0	30,3	184,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	33,3	33,3	3,5	0,4	22,6	107,9
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	25	25	0,8	0,3	1,2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,07 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
ДРОЖЖИ 1400,0	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК 60,65	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
ПОВИДЛО 120,0	7,5	7,5	0	0	4,9	19,3
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		200	5,8	1,9	9,3	77,6
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	200	200	5,8	1,9	9,3	77,6
			10,5	6,9	39,6	261,8
Ужин						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		180	5,2	2,9	21,7	133,8
РИС 63,75	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
КРУПА ПШЕНО 54,75	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	117	117	3,4	1,2	5,4	45,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
САХАР ПЕСОК 60,65	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		11,1	45,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК 60,65	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
ЛИМОН 280,17	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			7,5	7,2	47,4	285,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,9	66,6	256,2	1 909,7

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.0	12.8	29.8	266.9	31.06	29.48	0.06	0.04	0.06	0.26	0.15	0.07	0.44	120.13	10.57	98.30	0.92	71.64	1.89	0.01	0.01	210	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.00	0.15	0.01	2.10	0.06	0.00	0.00	0.02	0.12	12.30	4.50	11.10	0.21	94.50	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	0.9	13.6	73.4	2.70	1.15	0.02	0.11	0.00	0.00	0.00	0.08	0.16	101.39	14.29	76.74	0.22	142.84	0.00	0.00	0.00	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.46	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012	
Итого за прием пищи:	390	13.7	16.5	60.7	447.0	33.76	44.46	0.14	2.25	0.12	0.85	0.15	0.19	1.18	240.72	39.26	211.34	1.95	347.68	1.89	0.01	0.01			
II Завтрак																									
СОК ОВОЩНОЙ	120	1.3	0.1	15.1	67.2	0.00	0.24	0.01	3.60	0.52	0.00	0.00	0.02	0.24	22.80	8.40	31.20	0.72	156.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	120	1.3	0.1	15.1	67.2	0.00	0.24	0.01	3.60	0.52	0.00	0.00	0.02	0.24	22.80	8.40	31.20	0.72	156.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	50	0.8	4.9	4.3	64.5	0.00	0.06	0.01	5.67	0.15	2.19	0.00	0.02	0.25	19.58	8.98	16.26	0.47	101.41	2.06	0.00	0.00	39	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.6	2.4	11.9	96.2	5.13	10.23	0.07	5.42	0.26	1.02	0.04	0.09	1.53	20.67	19.01	41.42	1.73	334.26	3.32	0.00	0.00	87	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	20.8	22.7	4.8	306.4	88.48	2.91	0.08	1.39	0.02	3.06	0.00	0.13	4.29	13.88	23.89	179.82	2.66	430.43	8.85	0.00	0.00	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.3	5.1	26.6	185.3	0.00	0.00	0.15	0.00	0.03	0.43	0.00	0.00	0.00	13.60	100.30	149.60	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.1	0.1	24.5	99.6	0.00	0.20	0.01	1.00	0.00	0.16	0.00	0.01	0.06	12.43	3.67	2.48	0.50	70.80	0.50	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.00	18.95	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	19	2012	
Итого за прием пищи:	660	37.8	35.8	93.2	848.0	93.61	32.35	0.39	13.48	0.46	6.86	0.04	0.28	6.61	93.21	177.00	457.08	10.52	1 054.40	14.73	0.00	0.00			
Полдник																									
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	4.7	5.0	30.3	184.2	19.56	22.61	0.06	0.05	0.02	0.83	0.10	0.05	0.41	34.31	8.67	52.50	0.47	95.25	0.99	0.00	0.00	741	2004	
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5.8	1.9	9.3	77.6	6.00	0.00	0.03	0.24	0.00	0.00	0.00	0.18	0.16	210.80	22.40	153.60	0.16	292.00	0.00	0.01	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	250	10.5	6.9	39.6	261.8	25.56	22.61	0.09	0.29	0.02	0.83	0.10	0.23	0.57	245.11	31.07	206.10	0.63	387.25	0.99	0.01	0.00			
Ужин																									
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5.2	2.9	21.7	133.8	6.93	13.77	0.05	0.14	0.01	0.35	0.03	0.11	0.36	130.56	25.66	124.94	0.47	202.47	0.59	0.00	0.00	190	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	9.50	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	1	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	13.68	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.37	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	45.5	0.00	0.11	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.81	3.90	3.92	0.35	18.67	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	415	7.6	7.3	47.4	285.6	16.43	27.56	0.09	0.93	0.05	1.05	0.11	0.14	0.75	149.18	38.47	152.49	1.37	260.59	0.59	0.00	0.00			
Всего за день:		70.8	66.6	256.0	1 909.7	169.36	127.22	0.72	20.55	1.17	9.59	0.40	0.86	9.35	751.02	294.20	1 058.21	15.19	2 205.92	18.20	0.02	0.01			

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	22,6	29,9	24,8	464,6
ТВОРОГ	140	140	20,4	24,4	3,8	320,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ 44,25	10,1	10,1	1	0,1	6,9	32,2
САХАР ПЕСОК 60,65	10,1	10,1	0	0	9,8	39,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,11 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	4,1	4,1	0	4	0	35,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	1,0	2,1	6,6	48,8
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	25	25	0,8	0,3	1,2	9,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН 900,0	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/70	0,4		10,5	44,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	1,5	1,5	0,3	0	0,6	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН 280,17	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			27,1	32,3	62,0	652,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ 220,77	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,7	5,9	5,2	81,0
МОРКОВЬ 48,02	54,2	42	0,5	0	2,8	14,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ 112,0	57,3	37,2	1,2	0,1	2,3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	6	6	0	5,8	0	52,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		180	3,9	6,1	11,0	117,0
КАРТОФЕЛЬ 34,72	72,7	49,1	1	0,2	7,8	36,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ 39,0	3,3	3,2	0,3	0	2	9,8
МОРКОВЬ 48,02	8,5	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	3,9	3,2	0	0	0,3	1,3
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 95,0	11,1	9,8	0,1	0	0,2	1,3

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,4	124,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,2	1	0,2	13,2
КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	17,6	12,7	2,2	2,2	0	29,3
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	4	4	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ		80	22,9	4,8	23,6	229,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
КРУПА МАННАЯ 44,25	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ 48,02	4	3,1	0	0	0,2	1,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ 258,0	40,63	36	5,5	0,3	0	25,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	25,3	25,3	1,8	0,2	12,3	58,1
КАЛЬМАР (МЯСО) 360,0	75	75	13,1	1,6	1,5	72,8
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	18	18	0,5	0,2	0,9	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,13 шт.	4,55	0,6	0,5	0	6,9
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,8	5,7	25,6	169,0
КАРТОФЕЛЬ 34,72	227,6	153,6	3	0,6	24,3	114,8
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	27,6	27,6	0,8	0,3	1,3	10,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	6	6	0	4,9	0	43,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,2	0,9	2,5	21,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 220,0	3	3	0	0	2,2	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,2		15,5	64,0
АПЕЛЬСИН 224,73	29,55	19,8	0,2	0	1,6	8,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,6	19,2	96,0
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,2	0,6	19,2	96,0
			35,9	24,0	102,6	777,5
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ 225,0	30	30	0,8	1	23,2	106,2
АЦИДОФИЛИН		200	5,8	1,9	7,8	77,6
АЦИДОФИЛИН 1% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	1,9	7,8	77,6
			6,6	2,9	31,0	183,8
Ужин						
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	14,0	10,7	21,4	237,7
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	85,3	64	11,5	9,9	0	135,3
РИС 63,75	29,1	28,8	1,9	0,3	20,7	93,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	16	16	0,5	0,5	0,8	9,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,6	6,1	15,5	132,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	206,3	165	2,9	0,2	7,6	44,8
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ 48,02	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	3,1	3	0,1	0	0,2	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК 60,65	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50	1,0	1,9	3,9	42,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	20	20	1,5	0,1	10	47,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			21,0	19,0	69,0	537,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			91,2	78,8	279,3	2 221,6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	22.6	29.9	24.8	464.6	110.31	11.20	0.07	0.29	0.13	2.58	0.08	0.31	0.52	192.23	29.27	268.35	0.82	189.40	1.37	0.03	0.03	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	2.1	6.6	48.8	5.03	1.53	0.01	0.03	0.01	0.05	0.03	0.02	0.04	28.04	3.35	21.29	0.04	39.79	0.03	0.00	0.00	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	18.24	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.62	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	18	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0.4	0.0	10.5	44.6	0.00	0.41	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	0.11	22.03	9.51	12.51	1.17	49.85	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	500	27.0	32.2	61.9	652.8	115.34	31.38	0.14	1.50	0.14	3.41	0.11	0.37	1.29	251.50	55.33	335.75	2.83	330.64	1.40	0.04	0.03		
II Завтрак																								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	1.20	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	0.45	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	1.20	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	0.45	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.7	5.9	5.2	81.0	0.00	1.27	0.05	2.33	0.84	3.23	0.00	0.05	0.55	25.98	21.39	41.65	0.61	120.83	2.10	0.00	0.00	71	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.9	6.1	11.0	117.0	21.98	9.49	0.06	4.55	0.16	0.32	0.05	0.06	1.43	36.97	19.68	67.31	0.94	350.85	4.24	0.00	0.00	91	2008
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	80	22.9	4.8	23.6	229.4	108.23	20.03	0.17	0.87	0.07	1.86	0.10	0.11	2.36	72.84	83.87	274.01	1.69	460.14	55.27	0.00	0.00	272	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	5.7	25.6	169.0	12.23	23.04	0.15	12.32	0.03	0.28	0.09	0.13	1.62	43.52	34.89	102.29	1.42	913.65	7.68	0.00	0.00	335	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	0.9	2.5	21.1	5.22	2.32	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	9.71	0.82	5.64	0.04	7.15	0.54	0.00	0.00	371	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.2	0.0	15.5	64.0	0.00	0.00	0.01	4.75	0.00	0.04	0.00	0.01	0.03	14.12	4.05	4.10	0.05	40.02	0.40	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.00	18.95	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	19	2012
Итого за прием пищи:	760	35.8	23.9	102.5	777.5	147.66	75.10	0.51	24.83	1.11	5.73	0.24	0.40	6.48	216.19	185.85	562.50	6.51	2 010.14	70.23	0.00	0.00		
Полдник																								
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	3.06	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	15	2012
АЦИДОФИЛИН	200	5.8	1.9	7.8	77.6	6.00	3.00	0.05	0.64	0.00	0.00	0.00	0.22	0.16	204.00	24.00	156.80	0.16	290.00	18.00	0.03	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	230	6.7	2.9	31.0	183.8	6.00	3.06	0.06	0.64	0.00	0.00	0.00	0.23	0.28	208.80	27.00	167.60	0.61	332.00	18.00	0.03	0.00		
Ужин																								
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14.0	10.7	21.4	237.7	52.64	21.00	0.06	0.08	0.00	0.49	0.00	0.09	2.80	25.61	26.15	147.14	1.68	260.86	6.45	0.00	0.00	123	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	6.1	15.5	132.4	0.00	2.28	0.06	32.07	0.19	2.74	0.00	0.07	1.11	84.85	30.38	60.24	1.74	366.43	5.70	0.00	0.00	132	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1.0	1.9	3.9	42.2	10.88	2.63	0.02	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	0.13	13.49	4.02	12.27	0.18	62.17	1.64	0.00	0.00	355	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.31	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	18	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	0.36	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	480	20.9	18.9	69.0	537.1	63.52	35.39	0.19	36.67	0.22	3.67	0.00	0.21	4.53	141.15	74.35	249.05	6.52	931.26	15.59	0.00	0.00		
Всего за день:		90.9	78.6	279.1	2 221.6	332.52	146.13	0.95	78.64	1.48	13.76	0.35	1.24	13.03	841.64	354.53	1 331.40	19.77	4 021.04	108.22	0.07	0.03		



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5,3	4,8	24,6	162,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ 45,75	27	26,7	2,6	0,3	17	81,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	61,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	91,7	91,7	2,7	0,9	4,3	35,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН 49,0	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	1,4	14,7	86,7
КАКАО 680,0	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК 60,65	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	110,4	110,4	3,2	1,1	5,1	42,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			10,7	6,4	49,1	297,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120		0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	6,1	2,1	66,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	0,3	0,1	1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	6	6	0	6	0	53,9
СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ	180		5,0	5,7	14,6	137,3
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	11,3	8,1	1,5	1,5	0	18,7
КАРТОФЕЛЬ 34,72	106,7	72	1,4	0,3	11,3	53,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ 48,02	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,23 шт.	7,9	1	0,9	0,1	12,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 112,0	27,7	18	0,6	0	1,2	7,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16,2	16,2	0,4	2,3	0,6	32,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	4,3	4,3	0	0	0	0,0
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ЧЕСНОК 195,0	0,4	0,4	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		18,2	20,9	15,8	329,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	162,5	130	2,2	0,1	5,9	35,3

ГОВЯДИНА Б/К 370,50	108,1	81,1	14,6	12,6	0	171,5
РИС 63,75	11,1	11	0,8	0,1	7,9	35,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	6,8	6,8	0	6,6	0	59,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	20,8	86,1
ЯБЛОКИ 220,77	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	36	36	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 360,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,6	19,2	96,0
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,2	0,6	19,2	96,0
			27,1	33,4	72,5	715,0
Полдник						
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ		70	6,7	5,7	22,4	168,3
МУКА	31,7	31,7	3,4	0,5	20,9	101,2
ДРОЖЖИ 1400,0	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,7	12,7	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	15	13,64	3,1	3,9	0	48,1
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ		200			13,6	54,2
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	17	17	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	14	14	0	0	13,6	54,2
			6,7	5,7	36,0	222,5
Ужин						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		60	7,8	9,7	1,9	127,0
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ ср.сол. 177,0	78	44,4	7,5	7,4	0	96,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	28,6	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		180	5,2	8,1	32,6	224,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,25 шт.	8,8	1,1	1	0,1	13,4
КАРТОФЕЛЬ 34,72	266,7	180	3,5	0,7	28,4	134,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 110	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4	1,2	2,4	22,2
МОРКОВЬ 48,02	6,8	5,3	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 110	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
МОРКОВЬ 48,02	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	2,6	2,2	0	0	0,2	0,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА 95,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		160/15/7	0,2		13,3	55,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118,7	118,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	13,2	13,2	0	0	12,8	51,1
ЛИМОН 280,17	10,3	6,1	0,1	0	0,2	2,0

	15,8	19,2	64,8	498,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	60,9	64,8	234,5	1 784,4

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	4.8	24.6	162.8	11.30	17.03	0.06	0.11	0.02	0.10	0.07	0.10	0.65	121.20	22.99	154.01	0.58	189.65	0.00	0.02	0.01	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	9.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.33	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	1.4	14.7	86.7	3.31	0.20	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.10	0.12	122.46	22.25	98.93	0.57	197.92	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	380	10.7	6.5	49.1	297.2	14.61	26.73	0.10	0.24	0.02	0.10	0.07	0.21	1.10	248.26	52.04	270.74	1.55	414.77	0.72	0.02	0.01		
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	6.1	2.1	66.0	0.00	0.11	0.03	9.60	0.05	2.66	0.00	0.02	0.19	10.55	9.30	19.60	0.55	120.15	1.36	0.00	0.00	23	2008
СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ	180	5.0	5.7	14.6	137.3	65.60	11.51	0.12	7.24	0.23	0.84	0.17	0.10	1.48	51.32	27.39	92.18	1.35	508.21	7.85	0.00	0.00		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.2	20.9	15.8	329.6	73.58	8.17	0.08	24.21	0.02	3.49	0.00	0.13	4.00	78.70	41.26	189.01	3.24	561.86	11.39	0.00	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.8	86.1	0.00	0.29	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	0.09	17.82	5.33	3.56	0.71	101.53	0.72	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.00	18.95	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	19	2012
Итого за прием пищи:	670	27.1	33.4	72.5	714.9	139.18	39.03	0.31	42.49	0.30	7.22	0.17	0.29	6.24	171.44	104.43	371.85	7.61	1409.25	21.32	0.00	0.00		
Полдник																								
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	70	6.7	5.7	22.4	168.3	23.21	20.95	0.07	0.04	0.03	1.07	0.05	0.07	0.63	112.06	16.97	92.03	0.74	73.19	0.32	0.01	0.01	267	2015
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	1.87	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	270	6.7	5.7	36.0	222.5	23.21	20.95	0.07	0.04	0.03	1.07	0.05	0.07	0.63	120.73	18.84	92.03	0.74	74.23	0.32	0.01	0.01		
Ужин																								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	7.8	9.7	1.9	127.0	37.74	0.02	0.02	0.96	0.02	1.06	0.00	0.07	0.68	35.47	31.39	104.49	0.78	93.06	0.72	0.00	0.00	60	2008
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	5.2	8.1	32.6	224.8	57.00	31.07	0.19	14.40	0.05	1.95	0.24	0.14	1.95	21.65	38.97	112.72	1.86	1042.58	10.85	0.00	0.00	143	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.2	2.4	22.2	0.00	1.19	0.00	0.78	0.14	0.57	0.00	0.01	0.13	8.44	4.69	8.38	0.19	46.52	0.73	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	13.68	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.37	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160/15/7	0.2	0.0	13.3	55.3	0.00	0.24	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.07	13.16	5.71	7.89	0.72	33.16	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	482	15.9	19.3	64.8	498.2	94.74	46.20	0.25	17.16	0.21	4.17	0.24	0.25	3.20	84.93	89.67	256.16	4.09	1254.02	12.30	0.00	0.00		
Всего за день:		61.0	64.9	234.5	1784.4	271.74	133.15	0.74	62.33	0.56	12.56	0.53	0.83	11.29	633.76	269.78	999.18	15.67	3296.27	35.86	0.03	0.02		



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170		14,8	25,6	3,9	306,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	2 шт.	70	8,6	7,9	0,5	106,6
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	70	70	2	0,7	3,3	27,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	1,4	1,4	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ 767,0	20	18,18	4,1	5,2	0	64,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	7,8	7,8	0	6,2	0,1	56,6
КУКУРУЗА КОНС.	20		0,6		1,3	7,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 112,0	30,77	20	0,6	0	1,3	7,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,9	0,9	13,6	73,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК 60,65	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	90	90	2,6	0,9	4,2	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			20,6	26,7	33,9	458,4
II Завтрак						
МАНДАРИН	150		1,2	0,3	11,2	57,0
МАНДАРИН 257,4	202,5	149,9	1,2	0,3	11,2	57,0
			1,2	0,3	11,2	57,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50		0,6	1,9	0,6	22,2
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ 120,0	29,2	29,2	0,3	0	0	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	8,3	7	0,1	0	0,6	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,07 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ 112,0	25	25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	180		5,9	4,3	11,2	106,6
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	108	108	3,1	1,1	5	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ОВОЩИ СВ/МОР 178,75	10,8	10,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ 34,72	53,33	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ 48,02	9,29	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	1,44	1,44	0	1,2	0	10,5
КУРЫ ОХЛАЖДЕН. 275,0	15	10,8	1,9	1,9	0	24,9
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		12,3	3,5	8,0	112,5
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ 350,0	70,6	68	10,6	0,4	0	45,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	15,9	13,4	0,2	0	1,1	5,3
ПРИПРАВА СУХАЯ (ЗЕЛЕНЬ) 1100,0	2,9	2,6	0,1	0	0,2	1,3

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	6,6	6,6	0,2	0,2	0,3	3,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,07 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,9	5,4	27,6	175,6
КАРТОФЕЛЬ 34,72	248,9	168	3,3	0,7	26,6	125,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% жир. 81,0	22,5	22,5	0,7	0,7	1,1	13,1
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД		200			19,4	77,4
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			26,0	15,7	86,6	593,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,8	29,2	162,8
ПЕЧЕНЬЕ 220,0	40	40	3	3,8	29,2	162,8
ЙОГУРТ		180	9,0	5,8	15,3	156,6
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	180	180	9	5,8	15,3	156,6
			12,0	9,6	44,5	319,4
Ужин						
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		200/25	26,2	32,8	60,5	645,2
ТВОРОГ	130	130	18,9	22,7	3,5	297,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	39	39	4,1	0,5	26,5	126,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,3 шт.	10,5	1,3	1,2	0,1	16,0
САХАР ПЕСОК 60,65	16,4	16,4	0	0	15,9	63,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СГУЩЕН, С САХАРОМ 8,5% ЖИР. 171,20	27	27	1,8	2,2	14,6	85,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 43,0	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД		200			18,0	71,8
ЯГОДА СВ/МОР 335,0	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	13,3	13,3	0	0	12,9	51,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 220,0	6,7	6,7	0	0	5	20,4
			28,4	33,0	93,1	785,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			88,2	85,3	269,3	2 214,0

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	14.8	25.6	3.9	306.1	445.41	0.00	0.05	0.13	0.25	1.78	1.77	0.34	0.20	248.65	19.93	237.21	1.67	218.57	14.00	0.00	0.00		2008
КУКУРУЗА КОНС.	20	0.6	0.0	1.3	7.8	0.00	0.64	0.02	0.80	0.00	0.24	0.00	0.01	0.11	3.60	3.78	11.16	0.13	19.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.46	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	0.9	13.6	73.4	2.70	1.15	0.02	0.11	0.00	0.00	0.00	0.08	0.16	101.39	14.29	76.74	0.22	142.84	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	20.6	26.7	33.7	458.3	448.11	15.47	0.14	1.04	0.25	2.61	1.77	0.45	0.93	360.54	47.90	350.31	2.62	419.91	14.00	0.00	0.00		
II Завтрак																								
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.2	57.0	0.00	0.00	0.09	56.96	0.02	0.30	0.00	0.04	0.30	52.47	16.49	25.48	0.15	232.35	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	1.2	0.3	11.2	57.0	0.00	0.00	0.09	56.96	0.02	0.30	0.00	0.04	0.30	52.47	16.49	25.48	0.15	232.35	0.00	0.00	0.00		
Обед																								
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0.6	1.9	0.6	22.2	13.11	0.01	0.01	1.28	0.01	0.77	0.05	0.03	0.13	14.93	50.84	23.69	4.79	298.71	0.67	0.00	0.00	62	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	5.9	4.3	11.2	106.6	14.62	5.41	0.05	3.23	0.16	0.14	0.02	0.16	1.19	123.53	24.09	121.55	0.62	397.84	2.81	0.00	0.00	97	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12.3	3.5	8.0	112.5	40.90	6.42	0.08	2.41	0.04	1.85	0.05	0.06	1.39	34.10	24.35	153.34	0.62	299.78	93.39	0.00	0.00	258	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.9	5.4	27.6	175.6	11.72	25.20	0.16	13.56	0.04	0.28	0.08	0.13	1.76	38.59	37.30	104.68	1.54	987.86	10.43	0.00	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	297	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	18.95	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.60	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	26.0	15.8	86.5	593.4	80.35	55.99	0.39	20.48	0.25	3.04	0.20	0.42	5.07	234.11	161.88	478.26	9.52	2 102,89	107.30	0.00	0.00		
Полдник																								
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	16.00	18.92	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.58	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00	17	2012
ЙОГУРТ	180	9.0	5.8	15.3	156.6	16.20	0.00	0.05	1.08	0.05	0.00	0.00	0.27	0.36	214.20	25.20	172.80	0.18	252.00	16.20	0.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	220	12.0	9.5	44.5	319.4	16.20	18.92	0.10	1.08	0.05	0.00	0.00	0.29	0.94	224.60	37.20	206.40	0.74	302.40	16.20	0.04	0.00		
Ужин																								
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/25	26.2	32.8	60.5	645.2	160.58	26.48	0.13	0.37	0.17	0.93	0.36	0.43	0.75	252.66	38.81	329.51	1.15	308.08	4.58	0.03	0.03	221	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	13.68	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.37	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	18	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	18.0	71.8	0.00	5.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.65	0.06	4.64	0.00	1.41	0.00	0.00	0.00	640	2004
Итого за прием пищи:	455	28.4	32.9	93.1	785.9	160.58	45.34	0.17	0.37	0.17	1.52	0.36	0.45	1.12	261.52	47.78	356.83	1.69	348.19	4.58	0.03	0.03		
Всего за день:		88.2	85.2	269.1	2 214.0	705.24	135.72	0.89	79.93	0.74	7.47	2.33	1.65	8.36	1 133,24	311.25	1 417,28	14.72	3 405,74	142.08	0.07	0.03		



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		180	19,4	25,7	39,4	477,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17,3	17,3	0,4	2,5	0,6	34,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	9	9	1	0,1	6,1	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,9	51,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТВОРОГ	103,8	103,8	15,1	18,1	2,8	237,7
КРУПА МАННАЯ 44,25	11,1	11,1	1,1	0,1	7,6	35,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,35 шт.	12,3	1,6	1,4	0,1	18,7
САХАР ПЕСОК 60,65	13,8	13,8	0	0	13,4	53,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) 280,0	13,8	13,8	0,3	0,1	8,8	37,6
ВАНИЛИН 900,0	0	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН 49,0	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,3		7,3	31,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 450,0	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,1	112,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК 60,65	6,9	6,9	0	0	6,7	26,7
ЛИМОН 280,17	8,1	4,9	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
			22,2	30,2	61,5	616,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		120	0,6	0,1	12,1	51,6
СОК ФРУКТОВЫЙ 83,0	120	120	0,6	0,1	12,1	51,6
			0,6	0,1	12,1	51,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,4	3,2	36,4
СВЕКЛА 42,12	47,5	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛ. рафин. 150,0	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		200/5	6,0	8,4	8,8	137,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 38,42	20,1	16,1	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ 34,72	59,5	40,2	0,8	0,2	6,4	30,1
МОРКОВЬ 48,02	10,4	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ 112,0	9,9	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,7	152,7	0	0	0	0,0
КУРЫ ОХЛАЖДЁН. 275,0	34,6	24,9	4,4	4,5	0	57,5

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		180	23,2	9,6	20,2	284,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	121,5	113	19,6	4,1	0	139,2
РИС 63,75	23,2	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 39,0	53,6	45	0,6	0,1	3,6	17,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,25 шт.	8,7	1,1	1	0,1	13,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 7,5	0,07 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,3	0,6	1,2	13,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 38,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	1,0	0,1	25,4	106,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) 280,0	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК 60,65	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	19,8	99,0
ХЛЕБ " РЖАНОЙ" 41,0	50	50	3,3	0,6	19,8	99,0
			34,4	21,7	78,6	677,4
Полдник						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		60	2,5	7,1	37,4	219,9
ДЖЕМ	30,3	30	0,2	0	21,9	85,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 864,0	7,5	7,5	0	6,2	0,1	56,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
АЦИДОФИЛИН		200	5,8	1,9	7,8	77,6
АЦИДОФИЛИН 1% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	1,9	7,8	77,6
			8,3	9,0	45,2	297,5
Ужин						
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		170	19,0	19,2	11,5	294,1
ГОВЯДИНА Б/К 370,50	128	96	17,4	14,9	0	203,0
МОРКОВЬ 50,0	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ 55,0	76,9	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 112,0	7,7	5	0,2	0	0,3	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 41,25	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 50,0	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1079,01	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)		150	3,0	1,0	12,8	71,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 690,0	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	97,5	97,5	2,8	1	4,6	37,8
САХАР ПЕСОК 60,65	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 81,82	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ 220,0	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			25,0	20,8	51,1	492,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			90,5	81,8	248,5	2 136,2

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	19.4	25.7	39.4	477.0	155.42	13.95	0.11	0.23	0.14	1.01	0.33	0.28	0.54	168.93	30.29	242.43	1.27	293.54	4.16	0.02	0.02	234	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	14.25	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.49	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	7.3	31.0	0.00	0.30	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.07	15.55	6.84	9.12	0.86	36.13	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	395	22.1	30.1	61.5	616.9	155.42	28.50	0.16	1.05	0.18	1.06	0.33	0.31	1.10	191.88	47.33	279.25	2.73	370.47	5.24	0.02	0.02			
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	0.24	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	0.00	0.04	0.01	1.52	0.00	1.06	0.00	0.00	0.02	0.06	12.65	7.52	14.76	0.48	109.44	2.66	0.00	0.00	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6.0	8.4	8.8	137.3	31.00	6.28	0.07	7.04	0.21	0.34	0.06	0.08	2.17	30.72	21.28	76.70	1.06	348.20	4.98	0.00	0.00	95	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	23.2	9.6	20.2	284.6	377.87	16.82	0.27	16.72	7.11	1.97	0.32	1.80	8.53	28.56	33.35	356.21	7.19	431.05	11.01	0.21	0.04	294	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.6	1.2	13.2	3.48	1.09	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	4.46	0.67	3.30	0.04	6.38	0.38	0.00	0.00	371	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	25.4	106.9	0.00	0.60	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.00	0.03	0.48	37.19	20.70	26.28	0.58	344.48	0.00	0.00	0.00	398	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	18.95	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.60	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	695	34.3	21.7	78.7	677.4	412.35	43.78	0.46	25.60	7.45	3.37	0.38	1.97	11.86	128.08	107.02	552.25	11.30	1357.05	19.03	0.21	0.04			
Полдник																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2.5	7.1	37.4	219.9	14.25	14.58	0.03	12.00	0.06	0.17	0.11	0.02	0.30	13.20	8.10	25.73	0.47	70.73	0.00	0.00	0.00	2	2008	
АЦИДОФИЛИН	200	5.8	1.9	7.8	77.6	6.00	0.00	0.05	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.16	204.00	24.00	156.80	0.16	290.00	18.00	0.03	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	260	8.3	9.0	45.1	297.5	20.25	14.58	0.08	12.64	0.06	0.17	0.11	0.24	0.46	217.20	32.10	182.53	0.63	360.73	18.00	0.03	0.00			
Ужин																									
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	19.0	19.2	11.5	294.1	86.30	9.73	0.12	4.64	0.22	0.84	0.08	0.15	4.28	21.78	33.21	184.43	2.74	636.95	10.14	0.01	0.00	274	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	150	3.0	1.0	12.8	71.3	2.93	0.87	0.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.14	108.06	14.16	80.60	0.20	151.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	15.96	0.05	0.00	0.00	0.69	0.00	0.00	0.02	0.43	7.25	10.40	26.46	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00	18	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	0.80	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.00	0.02	0.30	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	455	25.0	20.7	51.0	492.8	89.23	27.36	0.22	14.76	0.23	2.16	0.08	0.28	5.15	153.09	65.77	302.49	5.77	1111.10	12.14	0.01	0.00			
Всего за день:		90.3	81.7	248.4	2136.1	677.25	114.46	0.93	56.45	7.92	6.76	0.90	2.81	18.69	698.65	257.02	1324.92	22.11	3343.35	55.61	0.27	0.06			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	760,4	724,6	2671,2	20437,8	3 646,51	1 392,59	8,41	595,97	16,51	97,62	16,38	12,78	120,43	7 914,69	2 948,62	11 750,14	171,95	33 121,24	662,65	0,63	0,21
Среднее значение за период	76,0	72,5	267,1	2 043,8	364,65	139,26	0,84	59,60	1,65	9,76	1,64	1,28	12,04	791,47	294,86	1 175,01	17,20	3 312,12	66,27	0,06	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	31,9	53,2																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	407	128	699	276	453