



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	190		7,1	6,7	34,2	226,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,9	49,9	5,3	0,6	34,1	163,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ	7,6	7,6	1,7	2,2	0	27,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5		0,1		9,0	37,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			9,5	9,6	65,5	388,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	5,6	26,0
МОРКОВЬ	60	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5		2,7	1,4	18,2	98,8
КАРТОФЕЛЬ	110,4	82,8	1,6	0,3	13,1	61,9
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,2	2,2	0	0,1	0,2	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,8	131,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,8	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,9	8,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ С ПОДЛИВОЙ	70		8,3	20,2	2,5	225,2
ОКОРОК СВИНОЙ	56,7	56,7	7,9	18,3	0	196,3
МОРКОВЬ	14,63	11,7	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,3	23,3	0	0	0	0,0

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,4	5,9	33,3	215,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0,8	0,1	20,5	86,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37		2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			22,3	28,0	95,8	727,0
Полдник						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180		5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,5	8,1	101,7
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50		4,5	6,6	31,6	203,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,3	0,3	0	0	0	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
			9,5	11,1	39,7	304,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,7	49,1	210,8	1 467,4

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,6	6,8	27,0	195,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,4	30,4	3,6	1,8	18,2	103,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	104,6	104,6	2,9	2,5	4,9	54,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,7	5,2	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		0,1		8,3	33,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			9,4	12,0	53,3	358,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50		0,6	0,2	5,8	27,9
СВЕКЛА	41,88	33,5	0,5	0	2,8	13,7
ЯБЛОКИ	14,8	13	0,1	0,1	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	0,1	0,3	2,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		3,4	5,7	5,2	88,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,8	51,5	0,9	0,1	2,3	14,0
МОРКОВЬ	9,25	7,4	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,2	147,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,9	0	24,9
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40		18,5	12,1	3,3	222,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	109,68	102	17,8	3,7	0	125,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,7	0,1	60,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,3	1,6	0,4	22,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	130		3,2	3,7	33,3	178,9
КРУПА РИСОВАЯ	46,9	46,4	3,1	0,5	33,3	149,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	180		0,5	0,1	14,7	61,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	6,8	6,8	0,4	0	3,4	15,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6,8	6,8	0,2	0	4,4	18,5
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37		2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			28,7	22,1	78,0	655,7
Полдник						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70		9,3	4,5	36,2	222,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43,3	43,3	4,6	0,6	29,4	140,3
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
ТВОРОГ 9,0%	18,6	18,6	3,2	1,6	0,6	30,5
ДРОЖЖИ	1,8	1,8	0,2	0	0	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			14,4	8,9	44,6	316,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,4	43,2	194,1	1 408,0

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6,7	6,7	23,9	183,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50		2,3	0,9	28,6	131,7
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	13,2	53,1
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,0	4,2	16,4	124,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
			14,0	11,8	68,9	439,7
II Завтрак						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100		2,8	2,5	11,0	57,0
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	100	100	2,8	2,5	11	57,0
			2,8	2,5	11,0	57,0
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,9	50	1,6	0,1	3,2	19,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		5,0	4,8	9,5	104,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27,9	20,1	3,6	3,6	0	46,4
СВЕКЛА	35,38	28,3	0,4	0	2,4	11,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,2	17,7	0,3	0	0,8	4,9
КАРТОФЕЛЬ	18,93	14,2	0,3	0,1	2,2	10,6
МОРКОВЬ	8,88	7,1	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,1	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,5	3,5	0,1	0,2	0,4	3,5
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,2	0,9	0,2	11,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		15,2	16,3	31,2	332,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	88,9	64	11,3	11,4	0	147,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6	0,1	0,3	0,7	6,0

КАРТОФЕЛЬ	247,47	185,6	3,6	0,7	29,4	138,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		30	0,4	1,1	1,8	22,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,5	0,2	21,0	97,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,8	182,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		37	2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			25,1	22,8	82,4	651,4
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,1	14,5	1,6	168,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	59,97	7,4	6,7	0,4	91,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,3	0,1	21,9	91,4
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	27,84	27	0,3	0,1	1,9	11,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
			10,3	15,3	36,4	325,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,2	52,4	198,7	1 473,7

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		5,6	5,5	26,4	178,3
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100,5	100,5	2,8	2,4	4,7	52,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	52		5,0	9,8	18,1	180,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ	10	10	2,3	2,9	0	36,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,9	32,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			10,7	15,3	52,4	390,9
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,8	0,2	3,1	18,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42,5	34	0,6	0	1,6	9,2
МОРКОВЬ	16,5	13,2	0,2	0	0,9	4,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,7	3,7	0,1	0,2	0,4	3,7
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5		5,3	1,3	13,9	90,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	6	0,6	0,1	3,9	18,3
РЫБА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	43,2	21,6	3,3	0,2	0	15,1
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
КАРТОФЕЛЬ	72	54	1,1	0,2	8,5	40,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,8	1,8	0	0,1	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30		10,2	10,4	10,8	182,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,6	27,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,5	9,5	0,2	1,4	0,3	19,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	66	47,5	8,3	8,4	0	109,7
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	9,7	9,7	0,7	0,3	4,9	24,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,5	14,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,9	24,3	0,3	0	1,9	9,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,6	3,6	0,1	0,2	0,4	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	5,9	4,7	37,8	217,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,2	55,2	5,9	0,7	37,7	181,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	23,0	93,1
ЯБЛОКИ	19,8	17,5	0,1	0,1	1,6	8,0
САХАР ПЕСОК	22	22	0	0	21,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		37	2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			24,8	17,0	104,3	677,4

Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		80	11,1	5,5	19,4	173,3
ТВОРОГ 9,0%	57,1	57,1	10	4,9	1,6	93,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,7	22,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,3	2,3	0	0,1	0,3	2,3
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			12,0	5,7	37,6	250,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,0	38,5	215,3	1 415,0

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200		6,1	8,0	26,8	204,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,7	5,2	18,0	129,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	13,4	84,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11,5	15,4	58,2	418,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50		0,8	0,2	4,7	24,0
ЧЕСНОК	1,3	1,1	0,1	0	0,3	1,6
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0,1	0,2	0,3	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180/15		4,5	4,6	13,3	112,6
КАРТОФЕЛЬ	43,87	32,9	0,7	0,1	5,2	24,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,2	10,2	1,1	0,1	7	33,5
МОРКОВЬ	9,13	7,3	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,8	138,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	70		9,1	17,4	12,4	242,4

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
ЧЕСНОК	1,7	1,4	0,1	0	0,4	2,0
ОКОРОК СВИНОЙ	51,8	51,8	7,2	16,7	0	179,4
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,5	3,5	0,1	0,2	0,4	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,5	18,5	125,9
КАРТОФЕЛЬ	148,27	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОУС БЕЛЫЙ		30	0,2		1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ		180	0,1		20,4	83,0
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ (ЗАМОРОЗКА)	36	36	0,1	0	7,7	31,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,2	13,2	0	0	12,8	51,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		37	2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			19,9	27,0	86,1	668,5
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		70	6,3	1,4	40,2	198,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,9	44,9	4,7	0,6	30,5	145,5
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,5	3,5	0,1	0,2	0,4	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,2	8,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	54,4	40,8	0,8	0,2	6,5	30,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			11,5	5,9	47,4	294,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,3	48,7	201,5	1 427,9

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170		8,5	8,7	30,5	235,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,6	44,6	4,8	0,6	30,5	146,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ	16	16	3,7	4,8	0	58,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5		0,2		10,1	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			11,0	11,6	62,9	402,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,6	0,2	2,0	13,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	53,4	53,4	0,4	0,1	0,9	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,28	9,48	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0,1	0,2	0,3	3,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10		2,1	1,9	14,6	88,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	109,6	82,2	1,6	0,3	13	61,4
МОРКОВЬ	9,13	7,3	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,8	1,8	0	0,1	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,5	131,5	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200		10,7	24,7	15,6	327,2
ОКОРОК СВИНОЙ	60,9	60,9	8,4	19,7	0	210,9
МОРКОВЬ	14,63	11,7	0,2	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	96,27	72,2	1,4	0,3	11,4	53,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9	5,8	0,2	0	0,4	2,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,6	2,8

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,7	51,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,9	0,1	20,5	87,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37		2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			16,8	27,2	68,4	591,8
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170		3,9	6,3	15,2	133,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85	85	2,4	2	4	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,4	71,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13,6	13,6	1,5	0,2	9,3	44,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			7,1	7,4	48,8	289,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,3	46,6	189,9	1 330,3

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		5,8	7,6	27,3	200,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,9	3,2	4,7	59,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37		2,3	6,7	15,5	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		0,1		8,3	33,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			8,2	14,3	51,1	365,3
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100		2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			2,8	2,5	4,5	56,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	4,5	21,6
МОРКОВЬ	60,88	48,7	0,6	0	3,3	16,5
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/15/10		3,7	9,5	8,4	138,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,6	14,9	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	49,73	37,3	0,7	0,1	5,9	27,8
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,9	6	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,6	141,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ОКОРОК СВИНОЙ	15	15	2	4,9	0	52,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	200		14,4	11,7	15,8	227,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	156,3	125	2,2	0,1	5,7	34,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	86,75	62,46	11,1	11,2	0	144,2
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0,1	0,3	0,6	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0

МОРКОВЬ	14,54	11,63	0,2	0	0,8	4,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ И ЯБЛОК	180		0,1	0,1	15,4	63,7
ЯБЛОКИ	18	15,8	0,1	0,1	1,5	7,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ (ЗАМОРОЗКА)	20	20	0,1	0	4,3	17,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37		2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			21,3	21,7	59,8	526,7
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70		4,3	0,9	40,9	188,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,5	1,5	0	0,1	0,2	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,7	11,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	23,3	23,3	0,1	0	14,9	60,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,2	1,2	0	0,1	0,1	1,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			9,4	5,3	49,3	282,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,7	43,8	164,7	1 231,3

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		4,7	6,6	21,9	166,1
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	47		4,6	9,6	15,5	167,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ	10	10	2,3	2,9	0	36,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			12,9	19,2	52,4	435,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	18,2	77,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	0,2	4,4	22,4
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0,1	0,2	0,3	3,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	180/15		7,7	7,4	19,9	176,6
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	11,9	11,9	0,9	0,3	5,9	30,3
КАРТОФЕЛЬ	49,73	37,3	0,7	0,1	5,9	27,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,9	14,9	3,3	0,2	7	43,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,2	14,5	2,5	2,6	0	33,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		8,9	3,8	4,3	87,3
РЫБА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	95,2	47,6	7,4	0,4	0	33,3
МОРКОВЬ	17,5	14	0,2	0	1	4,8
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	5,6	5,6	0,4	0,2	2,8	14,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,9	18,5	129,5
КАРТОФЕЛЬ	148,27	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	16,2	80,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		37	2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			23,1	16,8	79,0	571,9
Полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		120	1,7	0,6	10,6	55,7
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	24	0,2	0	0,4	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,2	7,2	0,1	0,4	0,8	7,3
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ		100	2,8	2,5	11,0	57,0
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	100	100	2,8	2,5	11	57,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			6,8	4,0	37,0	191,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,7	40,2	186,6	1 275,9

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		5,8	8,1	22,5	186,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50		2,3	0,9	28,6	131,7
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	13,2	53,1
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,9	32,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			8,2	9,0	59,0	350,7
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,8	0,2	3,1	18,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42,5	34	0,6	0	1,6	9,2
МОРКОВЬ	16,5	13,2	0,2	0	0,9	4,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,7	3,7	0,1	0,2	0,4	3,7
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		3,8	6,8	13,5	133,0
МОРКОВЬ	9,25	7,4	0,1	0	0,5	2,5
КАРТОФЕЛЬ	73,6	55,2	1,1	0,2	8,7	41,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,5	11	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,8	139,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	14	10,08	1,7	1,8	0	23,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,1	5,05	0,5	0,1	3,3	15,4
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200		13,9	24,3	38,4	428,3
ОКОРОК СВИНОЙ	72	72	10	23,3	0	249,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,6	9,6	0,2	0,5	1,1	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,6	0,1	0	0,8	3,8

МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	16,1	66,2
ЯБЛОКИ	26,14	23	0,1	0,1	2,2	10,5
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		37	2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			21,1	31,7	86,8	721,6
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ		120/30	22,9	18,5	23,6	359,1
ТВОРОГ 9,0%	113,6	113,6	19,8	9,9	3,3	186,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,7	26,5
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6	0,3	0,3	0	4,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,4	3,4	0,1	0,2	0,4	3,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	0,1	0,7	0,2	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,9	34,9	1	0,9	1,6	18,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	20,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,1	26,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			23,8	18,7	41,8	436,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,6	59,9	208,6	1 604,8

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,3	7,0	35,0	232,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40,4	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37		2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	7	0	0	0	0,0
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,8	13,8	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			12,3	10,7	64,2	402,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для детского питания)	50		1,0	4,7	4,1	63,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	55,7	52,9	1	4,7	4,1	63,0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/10		1,8	1,8	11,7	75,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СВЕКЛА	53,13	42,5	0,6	0	3,6	17,4
КАРТОФЕЛЬ	33,87	25,4	0,5	0,1	4	19,0
МОРКОВЬ	11,75	9,4	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,2	10,2	0,1	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,7	3,7	0,1	0,2	0,4	3,7
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,5	131,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,001	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		10,7	14,3	7,6	201,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,9	51,8	9,1	9,2	0	119,6
ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,2	4,2	0,1	0,2	0,5	4,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	5,0	18,5	130,7
КАРТОФЕЛЬ	148,27	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ		180	0,5	0,1	14,7	61,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	6,8	6,8	0,4	0	3,4	15,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6,8	6,8	0,2	0	4,4	18,5
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		37	2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
			19,2	26,2	72,3	607,8
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ		70	5,1	1,2	35,4	172,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0,1	0,2	0,3	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ДРОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	35,85	28,68	0,4	0	1,9	9,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	0,1	0,2	2,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			10,3	5,7	42,6	268,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,2	43,0	188,9	1 325,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Савельева Алла Павловна

Действителен с 14.10.2021 по 14.10.2022