



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		2,4	5,2	14,9	116,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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	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
			5,2	10,4	41,2	278,7
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 СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		3,0	7,3	5,2	101,4
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
ОКОРОК СВИНОЙ	10,8	10,8	1,5	3,5	0	37,4
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
СУШЕННЫЕ 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
			28,3	23,7	78,0	668,2
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
ДРОЖОЖИ	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
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
			9,4	4,5	44,1	254,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,8	38,8	181,5	1 278,8

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		3,0	3,2	16,5	106,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	24,75	24,5	3	0,8	13,6	73,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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
			5,4	4,1	53,0	270,5
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, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		4,3	7,7	9,5	127,3
ОКОРОК СВИНОЙ	20,1	20,1	2,8	6,5	0	69,6
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		12,8	25,6	31,2	406,8
ОКОРОК СВИНОЙ	64	64	8,9	20,7	0	221,6
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
			22,0	35,0	82,4	748,5
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:			40,5	56,9	182,8	1 401,6

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		2,8	3,1	21,8	125,6
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
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
			7,9	12,9	47,8	338,2
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 ПОТРОШЕНАЯ 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 С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30		8,4	17,3	10,8	237,0
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

ОКОРОК СВИНОЙ	47,5	47,5	6,6	15,3	0	164,5
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
			23,0	23,9	104,3	732,3
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:			44,4	43,0	210,7	1 417,2

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 РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		3,8	0,5	47,9	211,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	56,6	56	3,8	0,6	40,2	180,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
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
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
			6,6	5,7	73,8	373,2
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 СВИНИНОЙ	180/15		3,9	6,7	13,3	129,2
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
ОКОРОК СВИНОЙ	14,4	14,4	2	4,7	0	49,9
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
			19,3	29,1	86,1	685,1
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:			37,8	41,1	217,1	1 399,5

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		6,3	4,8	41,0	232,4
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	64,6	64,6	6,3	0,8	40,9	196,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,8	153,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
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
			8,7	11,5	64,8	396,8
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 СО СВИНИНОЙ	200		12,0	20,7	15,8	299,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	156,3	125	2,2	0,1	5,7	34,0
ОКОРОК СВИНОЙ	62,46	62,46	8,6	20,2	0	216,3
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
			18,9	30,7	59,8	598,8
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
ДРОЖОКИ	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
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
			4,4	0,9	48,8	220,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,8	45,6	177,9	1 272,8

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 РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		3,8	4,6	48,0	248,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	56,6	56	3,8	0,6	40,2	180,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
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
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
			8,5	14,2	71,4	447,6
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, СВИНИНОЙ И ГРЕНКАМИ	180/15		7,2	9,5	19,9	193,4
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
ОКОРОК СВИНОЙ	14,5	14,5	2	4,7	0	50,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		8,9	3,8	4,3	87,3
РЫБА ПОТРОШЕНАЯ 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
			22,6	18,9	79,0	588,7
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:			38,8	37,3	205,6	1 305,0

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		2,4	5,2	14,9	116,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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
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
			4,8	6,1	51,4	280,1
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 МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		3,4	8,3	13,5	144,7
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
ОКОРОК СВИНОЙ	10,08	10,08	1,4	3,3	0	34,9
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
			20,7	33,2	86,8	733,3
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:			50,8	58,5	201,0	1 545,9

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		2,8	2,7	21,2	120,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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	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
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
			5,2	3,6	44,5	230,9
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 СВИНИНЫ	70		8,7	21,8	7,6	261,5
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
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
			17,2	33,7	72,3	667,6
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:			33,1	43,4	169,2	1 213,8