

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200		8,2	11,6	26,2	243,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22	22	2,6	1,4	13,2	75,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		7,1	28,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			<b>11,4</b>	<b>18,6</b>	<b>53,2</b>	<b>428,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20		13,3	6,3	38,7	266,1
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,2	1,9	0	26,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35	34,83	7,8	0,6	16,3	101,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,2	0,9	14,5	76,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		10,3	12,4	3,4	171,3
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,0	5,6	27,5	184,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ		60	0,8	2,9	4,0	46,0
СВЕКЛА	46,46	36	0,5	0	3,1	14,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	9	5,85	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			<b>34,2</b>	<b>27,8</b>	<b>102,5</b>	<b>801,3</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		170	22,4	18,0	16,6	317,4
ТВОРОГ 9%	125	125	19,4	11	3,7	190,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		40	2,8	3,3	21,5	127,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40	40	2,8	3,3	21,5	127,3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,1	6,5	17,1	152,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
ПЛЮШКА С ПОВИДЛОМ		80	5,3	5,3	42,4	237,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
			<b>41,5</b>	<b>37,6</b>	<b>97,9</b>	<b>896,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>87,6</b>	<b>84,1</b>	<b>263,5</b>	<b>2 169,6</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8,3	10,9	29,9	252,7
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,8	6,2	18,0	152,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>19,5</b>	<b>27,1</b>	<b>67,8</b>	<b>598,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		4,8	4,3	14,1	114,8
КУРИЦА ГРУДКА	20	17	2,6	2,3	0	31,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	80		11,7	10,9	3,7	159,5
КУРИЦА ГРУДКА	80	68	10,6	9,2	0	125,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,7	4,3	8,5	85,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186	139,5	2,4	0,1	6,4	37,9
МОРКОВЬ	19,4	15	0,2	0	1	5,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
<b>ИКРА МОРКОВНАЯ</b>		<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>2,9</b>	<b>7,4</b>	<b>61,7</b>
СВЕКЛА	65	48,75	0,7	0	4,2	19,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12	12	0,4	0	1,4	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>	<b>23,1</b>	<b>110,5</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>6,1</b>	<b>24,7</b>
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			<b>24,3</b>	<b>23,0</b>	<b>62,9</b>	<b>557,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>		<b>85</b>	<b>15,3</b>	<b>4,4</b>	<b>4,7</b>	<b>120,1</b>
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	85	85	13,1	0,8	0	59,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,5</b>	<b>134,1</b>
КАРТОФЕЛЬ	189	113,4	2,2	0,5	17,9	84,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>		<b>65</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>	<b>5,3</b>	<b>52,1</b>
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>14,9</b>	<b>78,3</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>			<b>27,0</b>	<b>107,6</b>
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	30	30	0	0	13,1	52,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>2,5</b>	<b>18,6</b>	<b>104,3</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			<b>23,8</b>	<b>15,6</b>	<b>90,0</b>	<b>596,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,5</b>	<b>66,2</b>	<b>240,4</b>	<b>1 841,7</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,6	9,6	26,7	224,7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,1	6,5	16,1	149,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>23,2</b>	<b>24,5</b>	<b>58,0</b>	<b>549,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200		4,2	6,2	11,4	123,9
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,2	1,9	0	26,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70		10,8	10,0	3,7	148,4
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ</b>		<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>2,8</b>	<b>31,6</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>20,2</b>	<b>135,3</b>
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
<b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>		<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>2,1</b>	<b>3,0</b>	<b>36,1</b>
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	80	56	1	0,1	1,7	12,9
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>23</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>11,4</b>	<b>60,0</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,8	0,7	11,4	60,0
<b>НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>33,7</b>
ЯБЛОКИ	26	22,88	0,1	0,1	2,1	10,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>	<b>23,1</b>	<b>110,5</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
			<b>25,5</b>	<b>25,9</b>	<b>83,5</b>	<b>679,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЫБА ПО ПОЛЬСКИ</b>		<b>115</b>	<b>15,6</b>	<b>9,0</b>	<b>2,8</b>	<b>157,2</b>
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	75	75	11,5	0,7	0	52,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>		<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>67,8</b>
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	57	1,1	5,1	4,4	67,8
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,9</b>	<b>52,2</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>8,1</b>	<b>32,4</b>
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
<b>КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>12,1</b>	<b>30,6</b>	<b>255,7</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
			<b>23,7</b>	<b>26,8</b>	<b>55,8</b>	<b>565,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>73,3</b>	<b>77,7</b>	<b>217,0</b>	<b>1 884,6</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША " ДРУЖБА"	200		7,9	10,6	30,3	250,5
ПШЕНО	13	12,87	1,5	0,3	8,8	43,9
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,8	6,2	16,9	148,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>16,0</b>	<b>23,5</b>	<b>62,2</b>	<b>529,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>30,9</b>	<b>139,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200		4,2	4,9	13,7	117,5
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,2	1,9	0	26,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ПШЕНО	5	4,95	0,6	0,1	3,4	16,9
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ФОРМОВЫЕ ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	210		15,5	15,2	17,3	271,7
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	163,41	128	2,2	0,1	5,8	34,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,6	1,5	2,8	31,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
			<b>25,6</b>	<b>22,8</b>	<b>72,6</b>	<b>606,7</b>
<b>Полдник</b>						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ		165	22,4	18,8	16,6	324,5
ТВОРОГ 9%	125	125	19,4	11	3,7	190,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		40	2,8	3,3	21,5	127,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40	40	2,8	3,3	21,5	127,3
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		55	0,7	3,4	5,4	55,4
МОРКОВЬ	55	42,6	0,6	0	2,8	14,5
ЯБЛОКИ	16,8	14,9	0,1	0,1	1,5	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,4
КИСЕЛЬ		200			26,0	103,8
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	30	30	0	0	13,1	52,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ПИРОГ С КАРТОШКОЙ		90	5,8	7,0	33,8	221,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
КАРТОФЕЛЬ	45	31,5	0,6	0,1	4,9	23,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
			<b>31,7</b>	<b>32,5</b>	<b>103,3</b>	<b>832,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,3</b>	<b>79,4</b>	<b>269,0</b>	<b>2 107,8</b>



# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200		7,5	10,4	25,3	227,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,0	6,5	17,1	152,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>18,1</b>	<b>25,8</b>	<b>57,3</b>	<b>539,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200		4,4	5,4	11,6	118,3
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,2	1,9	0	26,7
КАРТОФЕЛЬ	45	27	0,5	0,1	4,3	20,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	41,25	0,7	0	1,8	11,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	80		11,9	10,8	6,9	172,6
КУРИЦА ГРУДКА	70	59,5	9,2	8,1	0	109,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3

БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	11	11	0,8	0,3	5,2	27,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	8,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОРКОВЬ	9,03	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	6,4	20,2	149,9
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		60	1,6	2,9	3,4	45,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	82,5	57,8	1,6	0	3,4	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		7,1	28,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
			<b>26,5</b>	<b>26,7</b>	<b>82,2</b>	<b>677,9</b>
<b>Полдник</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,0	3,6	5,3	58,4
КАРТОФЕЛЬ	21,43	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	15,48	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	13,4	18,9	3,0	235,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,4 шт.	96,6	11,9	10,8	0,7	147,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	52	52	1,5	1,6	2,3	30,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			<b>16,5</b>	<b>23,8</b>	<b>40,5</b>	<b>444,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,0</b>	<b>76,8</b>	<b>199,7</b>	<b>1 751,2</b>

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8,0	10,5	27,4	237,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	22	21,78	2,4	0,3	14,4	69,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		8,1	32,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			<b>12,7</b>	<b>14,4</b>	<b>50,4</b>	<b>384,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,1	6,2	11,5	123,1
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,2	1,9	0	26,7
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
ПЛОВ С МЯСОМ	200		13,8	19,3	42,4	400,8
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
КРУПА РИСОВАЯ	55	54,45	3,7	0,5	39,1	175,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6

ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0	0	1,2	6,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,1	1,9	4,9	41,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	0,8	5,0
СВЕКЛА	63	47,25	0,7	0	4,1	19,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	7,9	33,7
ЯБЛОКИ	26	22,88	0,1	0,1	2,1	10,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
			<b>24,4</b>	<b>28,7</b>	<b>99,7</b>	<b>762,0</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		170	22,4	16,9	16,6	307,0
ТВОРОГ 9%	125	125	19,4	11	3,7	190,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		40	2,8	3,3	21,5	127,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40	40	2,8	3,3	21,5	127,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	5,8	6,2	18,0	152,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ПИРОГ С ЯЙЦОМ		90	7,2	8,4	29,7	223,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
			<b>38,2</b>	<b>34,8</b>	<b>85,8</b>	<b>810,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>76,2</b>	<b>78,3</b>	<b>256,1</b>	<b>2 047,1</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		9,2	11,2	29,5	257,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36		2,8	1,1	17,8	94,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	36	36	2,8	1,1	17,8	94,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,8	6,4	17,0	150,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>17,8</b>	<b>24,5</b>	<b>64,4</b>	<b>553,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200		4,6	4,9	11,0	105,8
КУРИЦА ГРУДКА	20	17	2,6	2,3	0	31,3
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80		11,2	11,6	4,5	167,5
КУРИЦА ГРУДКА	70	59,5	9,2	8,1	0	109,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6

КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	2,7	4,3	8,5	85,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186	139,5	2,4	0,1	6,4	37,9
МОРКОВЬ	19,4	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	0,7	2,9	6,5	58,3
МОРКОВЬ	65	48,75	0,6	0	3,3	16,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0	0	1,4	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
			<b>23,0</b>	<b>24,3</b>	<b>60,4</b>	<b>555,1</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	12,8	4,2	2,4	100,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	90	67,5	10,4	0,6	0	47,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,8	19,5	134,1
КАРТОФЕЛЬ	189	113,4	2,2	0,5	17,9	84,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ		45	0,1	1,0	0,3	10,7
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		8,1	32,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			<b>20,4</b>	<b>13,4</b>	<b>63,8</b>	<b>459,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,1</b>	<b>62,6</b>	<b>208,8</b>	<b>1 658,4</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,2	10,4	30,8	248,1
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9		2,1	2,7		33,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,8	6,2	18,0	152,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
			<b>23,1</b>	<b>30,8</b>	<b>69,0</b>	<b>651,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200		8,2	4,0	12,1	120,4
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	40	40	6,2	0,4	0	27,9
ПШЕНО	5	4,95	0,6	0,1	3,4	16,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		10,2	10,2	3,2	147,4
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2

МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,3	23,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>130</b>	<b>5,3</b>	<b>3,9</b>	<b>34,2</b>	<b>192,9</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО</b>		<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3,0</b>	<b>40,2</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	73,1	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,9</b>	<b>52,2</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>	<b>23,1</b>	<b>110,5</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>6,1</b>	<b>24,7</b>
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			<b>30,6</b>	<b>21,8</b>	<b>91,6</b>	<b>688,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ</b>		<b>215</b>	<b>6,7</b>	<b>8,5</b>	<b>16,9</b>	<b>172,0</b>
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	122,56	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,9</b>	<b>52,2</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>6,8</b>	<b>27,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>ВАТРУШКА</b>		<b>90</b>	<b>10,0</b>	<b>8,0</b>	<b>31,5</b>	<b>237,4</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ТВОРОГ 9%	30	30	4,7	2,6	0,9	45,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
			<b>18,2</b>	<b>17,1</b>	<b>65,1</b>	<b>488,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,8</b>	<b>70,2</b>	<b>245,4</b>	<b>1 918,5</b>



# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ	200		7,3	10,4	27,9	237,7
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	22	22	1,7	0,2	14,9	69,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9		2,1	2,7		33,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,8	6,4	17,0	150,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>22,4</b>	<b>24,9</b>	<b>60,1</b>	<b>560,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,1	7,0	8,9	120,9
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,2	1,9	0	26,7
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,64	24	0,4	0	1,1	6,5
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	80		11,9	11,9	3,8	171,6
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/3 шт.	13,41	1,6	1,5	0,1	20,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150		3,7	5,5	23,2	158,5

КАРТОФЕЛЬ	206	123,6	2,4	0,5	19,5	92,3
МОРКОВЬ	44	33	0,4	0	2,2	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	1	1,5	18,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,1	4,4	67,8
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	57	1,1	5,1	4,4	67,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,7	11,4	60,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,8	0,7	11,4	60,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	8,9	37,6
ЯБЛОКИ	26	22,88	0,1	0,1	2,1	10,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>26,5</b>	<b>30,9</b>	<b>83,7</b>	<b>726,9</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ		135	12,6	7,7	5,5	149,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	100	75	11,5	0,7	0	52,4
МОРКОВЬ	35	26,25	0,3	0	1,7	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РИС ОТВАРНОЙ		70	1,6	4,2	17,8	116,2
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ		60	0,8	3,0	5,2	51,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
КИСЕЛЬ		200			25,0	99,9
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	30	30	0	0	13,1	52,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
	0	0	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			<b>18,4</b>	<b>18,0</b>	<b>82,0</b>	<b>573,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,8</b>	<b>73,9</b>	<b>235,7</b>	<b>1 903,9</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША " РЯБУШКА"	200		8,0	10,7	28,6	245,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13	12,87	1,6	0,4	7,1	38,4
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,8	6,2	18,0	152,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>16,1</b>	<b>23,6</b>	<b>61,6</b>	<b>527,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,5	6,3	9,1	115,6
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,6	21,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	61,28	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПУДИНГ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА	80		16,6	15,4	3,7	219,0
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,4	0,2	2,4	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		5,3	3,9	34,2	192,9

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		45	0,8	1,9	3,7	35,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	3,9
СВЕКЛА	45	34,88	0,5	0	3	14,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>32,5</b>	<b>28,7</b>	<b>89,5</b>	<b>749,0</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	14,2	14,4	25,5	289,6
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	226,3	158,4	3,1	0,6	25	118,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,47	1,3	1,2	0,1	15,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,6	1,5	2,8	31,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	3,1	4,6	51,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	78	54,6	1	0,1	1,6	12,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,1	24,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
			<b>17,4</b>	<b>19,6</b>	<b>48,9</b>	<b>449,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,9</b>	<b>72,3</b>	<b>220,2</b>	<b>1 816,6</b>