

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 23 «Ласточка» города Евпатории Республики Крым

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ

«ДС №23 «Ласточка»



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**На зимне-весенний период**

**Для детей от 3 до 7 лет**



# МЕНЮ

## Сад

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	12,82	8,36	3,34	141,56
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	75,4	67,9	10,48	0,59	0,00	49,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,53	0,45	0,81	9,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,04	2,46	0,05	22,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,2	1,38	1,25	0,08	17,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,02	1,13	0,02	10,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,49	0,25	28,62	126,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,49	0,25	28,62	126,69
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		5	1,12	1,44	0,00	17,12
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	5	1,12	1,44	0,00	17,12
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,40	2,70	14,80	98,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,21	2,68	4,82	55,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>19,88</b>	<b>16,38</b>	<b>46,83</b>	<b>416,47</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		95	0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	1,31	2,98	6,59	59,74
МОРКОВЬ	64	48	0,60	0,05	3,21	16,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,79	9,9	0,14	0,02	0,79	3,94
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,5	16,5	0,57	0,00	1,89	10,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	0,72	0,72	0,00	0,00	0,70	2,78
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		200	2,42	4,69	11,81	99,76
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,04	0,01	0,20	1,04

КАРТОФЕЛЬ	41,67	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,6	2,6	0,09	0,00	0,30	1,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ</b>		<b>80</b>	<b>12,89</b>	<b>7,64</b>	<b>19,68</b>	<b>230,27</b>
ГОВЯДИНА Б/К	61,59	59	10,30	3,43	0,00	103,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,16	0,12	13,36	59,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0,55	0,47	0,83	9,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
<b>КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ</b>		<b>130</b>	<b>3,67</b>	<b>3,73</b>	<b>22,25</b>	<b>137,30</b>
ПШЕНО	32,5	32,5	3,63	0,85	22,19	110,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0,04	2,88	0,06	26,33
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,32</b>	<b>0,33</b>	<b>38,16</b>	<b>168,93</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>55,74</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>25,60</b>	<b>19,63</b>	<b>125,15</b>	<b>812,93</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>90</b>	<b>17,38</b>	<b>11,90</b>	<b>10,58</b>	<b>222,32</b>
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	90,9	90	15,71	7,86	2,62	147,54
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11,7	11,7	1,22	0,15	7,93	37,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,45	0,40	0,03	5,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b>		<b>30</b>	<b>0,43</b>	<b>1,13</b>	<b>1,82</b>	<b>19,24</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,26	11,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КЕФИР</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,22	4,50	7,20	95,40
			<b>23,03</b>	<b>17,53</b>	<b>19,60</b>	<b>336,96</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,89</b>	<b>53,92</b>	<b>200,89</b>	<b>1 611,01</b>



## МЕНЮ

## Сад

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200		5,87	5,01	18,22	140,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	16	16	1,78	0,20	10,53	51,06
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50		3,64	5,72	36,33	202,29
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,64	5,72	36,33	202,29
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,68	2,18	13,74	84,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,24</b>	<b>16,54</b>	<b>68,36</b>	<b>460,24</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,75	0,25	10,50	48,00
БАНАН	83,33	50	0,75	0,25	10,50	48,00
			<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,81	3,60	4,92	55,63
КАРТОФЕЛЬ	25	15	0,29	0,06	2,38	11,20
СВЕКЛА	16	12	0,17	0,01	1,03	4,89
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,8	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200		1,78	2,25	13,89	83,18
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,27	0,04	2,87	12,92
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,4	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ		80	12,82	7,52	19,86	229,75
ГОВЯДИНА Б/К	61,59	59	10,30	3,43	0,00	103,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,16	0,12	13,36	59,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,41	0,34	0,61	7,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	3,67	3,81	23,25	141,97
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33,9	33,9	3,62	0,43	23,18	111,14
СОЛЬ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>24,53</b>	<b>17,91</b>	<b>133,64</b>	<b>826,73</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ С СЫРОМ		100	11,50	19,87	1,69	230,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64	7,89	7,14	0,44	97,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	24,6	24,6	0,72	0,60	1,08	12,34
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,9	12,4	2,76	3,55	0,00	42,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,05	3,24	0,06	29,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0,08	5,34	0,11	48,80
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	0,58	4,07	4,07	56,45
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИР.	60,7	60	0,58	4,07	4,07	56,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
СОКИ ФРУКТОВЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			<b>14,94</b>	<b>24,37</b>	<b>36,11</b>	<b>423,33</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,46</b>	<b>59,07</b>	<b>248,61</b>	<b>1 758,30</b>

**МЕНЮ**

Сад

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	5,80	5,01	18,63	141,70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	16	16	1,71	0,20	10,94	52,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,92	2,18	15,17	91,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,85</b>	<b>11,03</b>	<b>57,72</b>	<b>371,66</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	116,67	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>67,20</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		60	0,55	3,08	1,64	37,56
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	97,1	53,5	0,42	0,05	0,88	6,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,13	0,02	0,76	3,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
УХА РЫБАЦКАЯ		200	5,57	1,90	10,48	82,37
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	30	27	4,16	0,23	0,00	19,64
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		80	12,18	11,10	15,10	208,59
КУРИЦА ФИЛЕ	60,82	59	10,42	10,53	0,00	136,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1,24	0,13	14,31	63,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,52	0,44	0,79	9,03
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,44	6,04	15,26	131,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206,3	165	2,88	0,16	7,53	44,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32

МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,32</b>	<b>0,33</b>	<b>38,16</b>	<b>168,93</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>20,84</b>	<b>86,08</b>
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>27,19</b>	<b>22,85</b>	<b>114,20</b>	<b>775,72</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КЕКС С ИЗЮМОМ</b>		<b>70</b>	<b>4,29</b>	<b>11,80</b>	<b>35,93</b>	<b>257,38</b>
Кекс с изюмом	69,1	69,1	4,29	11,80	35,93	257,38
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,04	4,50	8,12	101,72
			<b>9,33</b>	<b>16,30</b>	<b>44,05</b>	<b>359,10</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,42</b>	<b>50,53</b>	<b>230,67</b>	<b>1 573,68</b>

**МЕНЮ****Сад****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ		200	8,85	9,47	30,18	239,85
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,8	30,8	3,68	1,82	17,78	102,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	176	176	5,12	4,27	7,68	88,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/70	0,35	0,01	10,49	44,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,29	0,00	0,61	3,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,33</b>	<b>13,32</b>	<b>64,59</b>	<b>423,15</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		95	0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ		60	0,91	0,07	8,64	39,68
МОРКОВЬ	74,72	56,04	0,71	0,06	3,75	19,02
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4,02	4,02	0,20	0,01	1,99	9,05
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	1,67	4,61	10,19	89,39
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	26,67	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,21	0,00	0,69	3,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,6	1,5	0,06	0,01	0,11	0,72
СОЛЬ	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		80	10,39	4,12	8,98	125,38

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60,48	50,2	8,72	1,80	0,00	61,84
КРУПА РИСОВАЯ	10,2	10,2	0,69	0,10	7,32	32,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,02	1,55	0,03	14,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,54	0,49	0,03	6,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,15	0,14	0,01	1,82
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,32</b>	<b>0,33</b>	<b>38,16</b>	<b>168,93</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ</b>		<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>25,27</b>	<b>102,47</b>
ЯБЛОКИ	20,45	18	0,07	0,07	1,71	8,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0,01	0,00	6,14	24,59
			<b>18,36</b>	<b>9,46</b>	<b>103,96</b>	<b>587,04</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,37</b>	<b>8,76</b>	<b>41,85</b>	<b>267,48</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,9	44,9	4,70	0,56	30,45	145,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0,00	0,00	7,45	29,80
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0,00	0,00	2,13	8,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,4	10,4	0,10	7,31	0,15	66,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,17	0,16	0,01	2,13
СОЛЬ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,15	0,02	0,03	0,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РЯЖЕНКА</b>		<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>1,80</b>	<b>7,56</b>	<b>72,00</b>
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,22	4,50	7,56	97,20
			<b>10,77</b>	<b>10,56</b>	<b>49,41</b>	<b>339,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,84</b>	<b>33,72</b>	<b>227,27</b>	<b>1 394,32</b>



# МЕНЮ

## Сад

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		200	6,05	5,32	16,56	137,04
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	16	16	1,96	0,51	8,87	47,80
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,67	2,96	14,67	99,47
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,20	2,67	4,80	55,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,85</b>	<b>12,12</b>	<b>55,15</b>	<b>375,19</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,90	2,97	5,45	52,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,82	0,05	2,15	12,86
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,73	4,33	15,46	119,85
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,1	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220	25,04	11,57	24,84	370,98

ГОВЯДИНА Б/К	131	125,5	21,91	7,30	0,00	220,35
КАРТОФЕЛЬ	250,17	150,1	2,91	0,58	23,74	112,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,4	12,9	0,17	0,03	1,03	5,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,05	3,66	0,07	33,39
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,32</b>	<b>0,33</b>	<b>38,16</b>	<b>168,93</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>20,84</b>	<b>86,08</b>
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>36,12</b>	<b>19,60</b>	<b>117,47</b>	<b>859,70</b>

### Полдник

<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>110</b>	<b>19,42</b>	<b>13,13</b>	<b>19,23</b>	<b>276,25</b>
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	102,2	101,2	17,67	8,84	2,95	165,90
КРУПА МАННАЯ	6,6	6,6	0,66	0,07	4,52	21,06
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0,00	0,00	8,52	34,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,8	0,47	0,43	0,03	5,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,04	3,09	0,06	28,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,4	4,4	0,47	0,06	2,99	14,26
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,11	0,64	0,16	6,92
<b>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ</b>		<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>2,47</b>	<b>16,30</b>	<b>93,12</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>5,82</b>	<b>4,85</b>	<b>8,73</b>	<b>100,30</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,82	4,85	8,73	100,30
			<b>27,34</b>	<b>20,45</b>	<b>44,26</b>	<b>469,67</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,51</b>	<b>52,37</b>	<b>221,78</b>	<b>1 728,06</b>



## МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ		200	5,59	4,89	15,57	126,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,37	3,64	6,55	75,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0,00	0,00	0,78	3,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,02	1,13	0,02	10,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ		20	0,12	0,02	14,14	55,10
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>7,91</b>	<b>5,13</b>	<b>63,57</b>	<b>329,29</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ		30	0,33	0,00	0,72	4,20
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	54,55	30	0,33	0,00	0,72	4,20
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	2,02	4,77	13,63	106,13
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,8	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		80/80	13,65	11,01	18,84	262,01
ГОВЯДИНА Б/К	63,67	61	10,65	3,55	0,00	107,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	1,00	0,10	11,45	50,68

МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,47	0,39	0,70	8,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,50	2,91	0,70	31,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,05	16	0,21	0,03	1,27	6,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,02	1,13	0,02	10,27
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,6	1,6	0,06	0,00	0,18	1,03
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		120	7,00	3,86	31,66	189,21
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	57,1	57,1	6,97	1,82	31,62	170,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,03	2,04	0,04	18,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>28,45</b>	<b>20,37</b>	<b>136,57</b>	<b>877,75</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,04	10,00	1,48	127,84
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ )	1,49 шт.	59,5	7,33	6,63	0,41	90,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,67	0,56	1,01	11,53
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	0,58	4,07	4,07	56,45
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИР.	60,7	60	0,58	4,07	4,07	56,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
СОКИ ФРУКТОВЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			<b>11,48</b>	<b>14,50</b>	<b>35,90</b>	<b>320,56</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,04</b>	<b>40,20</b>	<b>240,94</b>	<b>1 551,10</b>



# МЕНЮ

## Сад

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ		200	8,85	9,47	30,18	239,85
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,8	30,8	3,68	1,82	17,78	102,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	176	176	5,12	4,27	7,68	88,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,92	2,18	15,17	91,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>13,90</b>	<b>15,49</b>	<b>69,27</b>	<b>469,81</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	0,75	0,25	10,50	48,00
БАНАН	83,33	50	0,75	0,25	10,50	48,00
			<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ		60	0,85	3,00	9,78	69,94
СВЕКЛА	65,6	49,2	0,72	0,05	4,20	20,04
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5,82	5,82	0,13	0,04	3,25	14,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		200	2,92	5,41	15,94	125,11
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	0,98	0,06	2,55	15,21
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,2	1,2	0,04	0,00	0,14	0,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	110	66	1,28	0,25	10,44	49,30
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,28	12,57
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	11,03	3,94	14,29	138,49
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	66,67	60	9,25	0,52	0,00	43,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,16	0,12	13,36	59,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,58	0,49	0,87	10,03

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,59	3,92	16,72	112,90
КАРТОФЕЛЬ	149,5	89,7	1,74	0,35	14,18	67,00
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,46	0,38	0,68	7,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,05	3,16	0,06	28,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		180	0,08	0,07	25,27	102,47
ЯБЛОКИ	20,45	18	0,07	0,07	1,71	8,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0,01	0,00	6,14	24,59
			<b>22,78</b>	<b>16,93</b>	<b>132,88</b>	<b>779,03</b>
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	8,24	9,69	24,01	215,34
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,73	0,45	23,94	114,75
СОЛЬ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,05	20	4,46	5,72	0,00	68,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,35</b>	<b>9,96</b>	<b>46,74</b>	<b>318,26</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,78</b>	<b>42,63</b>	<b>259,39</b>	<b>1 615,10</b>



# МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200		4,90	4,93	16,30	128,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,81	0,12	8,61	38,76
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,40	2,70	14,80	98,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,21	2,68	4,82	55,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,43</b>	<b>11,47</b>	<b>55,02</b>	<b>364,68</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,75	0,25	10,50	48,00
БАНАН	83,33	50	0,75	0,25	10,50	48,00
			<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,50	3,04	4,57	48,73
МОРКОВЬ	42,4	31,8	0,40	0,03	2,12	10,80
ЯБЛОКИ	29,3	25,8	0,10	0,10	2,45	11,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
УХА РЫБАЦКАЯ	200		5,57	1,90	10,48	82,37
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	30	27	4,16	0,23	0,00	19,64
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		13,13	13,38	20,69	255,27
КУРИЦА ФИЛЕ	60,8	59	10,42	10,53	0,00	136,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1,24	0,13	14,31	63,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,61	0,51	0,92	10,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	120		2,66	7,54	19,85	158,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,21	9,43

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,92	1,92	0,20	0,02	1,30	6,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	184	110,4	2,14	0,43	17,46	82,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0,00	6,20	0,00	55,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
МОРКОВЬ	8,53	6,4	0,08	0,01	0,43	2,17
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,32</b>	<b>0,33</b>	<b>38,16</b>	<b>168,93</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>20,84</b>	<b>86,08</b>
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>27,31</b>	<b>26,59</b>	<b>127,31</b>	<b>860,89</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)</b>		<b>85</b>	<b>12,99</b>	<b>9,07</b>	<b>21,03</b>	<b>220,19</b>
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	64,4	63,7	11,13	5,56	1,85	104,42
КРУПА МАННАЯ	6,8	6,8	0,68	0,07	4,66	21,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,2	0,51	0,47	0,03	6,39
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0,00	0,00	6,59	26,32
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8,5	8,5	0,19	0,04	5,42	23,17
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0,03	2,40	0,05	21,83
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,4	3,4	0,36	0,04	2,31	11,02
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,4	3,4	0,09	0,49	0,12	5,34
<b>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ</b>		<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>2,47</b>	<b>16,30</b>	<b>93,12</b>
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
<b>КЕФИР</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,22	4,50	7,20	95,40
			<b>20,31</b>	<b>16,04</b>	<b>44,53</b>	<b>408,71</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,80</b>	<b>54,35</b>	<b>237,36</b>	<b>1 682,28</b>



# МЕНЮ

## Сад

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	10,83	5,57	10,73	137,93
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60,4	54,4	8,39	0,48	0,00	39,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,35	0,29	0,52	6,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,02	1,47	0,03	13,48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8,5	8,5	0,71	0,07	8,11	35,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,37	0,31	0,56	6,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,03	2,25	0,04	20,54
СОЛЬ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		5	1,12	1,44	0,00	17,12
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	5	1,12	1,44	0,00	17,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,92	2,18	15,17	91,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>17,00</b>	<b>13,03</b>	<b>49,82</b>	<b>385,01</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		95	0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА ОВОЩНАЯ		60	0,82	2,70	4,55	46,08
СВЕКЛА	21,2	15,9	0,23	0,02	1,36	6,48
МОРКОВЬ	21,2	15,9	0,20	0,02	1,07	5,40
МОРКОВЬ	21,2	15,9	0,20	0,02	1,07	5,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
ЧЕСНОК	0,6	0,5	0,03	0,00	0,15	0,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		200	3,18	4,77	13,21	109,45
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,39	0,08	3,16	14,94
ФАСОЛЬ	8	8	1,63	0,16	3,65	23,12

МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,21	0,00	0,69	3,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>160</b>	<b>17,51</b>	<b>19,46</b>	<b>27,02</b>	<b>353,31</b>
КУРЫ ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	115,3	83	14,66	14,81	0,00	191,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,06	4,29	0,09	39,17
МОРКОВЬ	13,2	9,9	0,13	0,01	0,66	3,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,8	0,10	0,01	0,54	2,71
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,3	5,3	0,18	0,00	0,61	3,40
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,32</b>	<b>0,33</b>	<b>38,16</b>	<b>168,93</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>18,11</b>	<b>88,29</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>27,41</b>	<b>27,76</b>	<b>113,77</b>	<b>827,25</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,34</b>	<b>4,29</b>	<b>37,51</b>	<b>209,65</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	45	45	4,71	0,57	30,52	145,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,02	1,06	0,02	9,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,24</b>	<b>4,37</b>	<b>7,86</b>	<b>90,27</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,24	4,37	7,86	90,27
			<b>10,58</b>	<b>8,66</b>	<b>45,37</b>	<b>299,92</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,37</b>	<b>49,83</b>	<b>218,27</b>	<b>1 556,83</b>

**МЕНЮ**

Сад

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,92	7,23	34,78	232,04
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,05	3,24	0,06	29,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,85	2,38	4,28	49,15
ПШЕНО	38,8	38,8	4,33	1,02	26,50	132,47
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,68	2,18	13,74	84,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,73</b>	<b>13,25</b>	<b>72,44</b>	<b>455,27</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		100	2,80	2,50	4,51	56,51
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,51</b>	<b>56,51</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	54,5	30	0,24	0,03	0,51	3,90
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		200	1,94	4,76	11,96	99,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,8	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,06	0,01	0,12	0,76
ЧЕСНОК	0,5	0,4	0,03	0,00	0,12	0,58
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	18,70	11,39	0,85	232,08
ГОВЯДИНА Б/К	101,3	97	16,94	5,65	0,00	170,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,23	1,12	0,07	15,23
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,47	0,39	0,70	8,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,71	0,01	6,42
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,77</b>	<b>4,15</b>	<b>18,50</b>	<b>122,37</b>
КАРТОФЕЛЬ	185,33	111,2	2,15	0,43	17,59	83,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,57	0,48	0,85	9,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,05	3,24	0,06	29,54
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,32</b>	<b>0,33</b>	<b>38,16</b>	<b>168,93</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>СОКИ ФРУКТОВЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>0,87</b>	<b>0,17</b>	<b>17,63</b>	<b>75,08</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			<b>29,83</b>	<b>21,09</b>	<b>100,33</b>	<b>762,63</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>85</b>	<b>8,10</b>	<b>13,60</b>	<b>1,55</b>	<b>160,73</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	59,6	7,34	6,64	0,41	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,67	0,56	1,01	11,53
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0,04	2,88	0,06	26,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО</b>		<b>60</b>	<b>1,81</b>	<b>3,01</b>	<b>3,62</b>	<b>48,84</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	87,7	57,1	1,72	0,11	3,60	22,15
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,7	0,7	0,03	0,00	0,05	0,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
<b>КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ</b>		<b>50</b>	<b>0,39</b>	<b>0,05</b>	<b>38,70</b>	<b>158,11</b>
ЗЕФИР	50	50	0,39	0,05	38,70	158,11
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>180/10/70</b>	<b>0,35</b>	<b>0,01</b>	<b>10,49</b>	<b>44,62</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,29	0,00	0,61	3,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,65</b>	<b>16,67</b>	<b>54,36</b>	<b>412,30</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,01</b>	<b>53,51</b>	<b>231,64</b>	<b>1 686,71</b>