

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

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«ДС №23 «Ласточка»

Е.А. Ванюнина

«19» 12 2023.

Приказ № 01-04/227

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На летне-осенний 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	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200		5,29	4,93	15,91	127,54
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 МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,23	2,86	0,00	34,24
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,53	10	2,23	2,86	0,00	34,24
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,82	4,85	8,73	100,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,82	4,85	8,73	100,30
			15,47	16,48	48,56	400,76
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
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	7,5	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	57,14	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	12,5	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80		12,89	7,64	19,68	230,27
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
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		170	4,32	5,04	23,19	156,32
КАРТОФЕЛЬ	115,43	80,8	1,57	0,31	12,77	60,35
МОРКОВЬ	58,5	46,8	0,59	0,05	3,13	15,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,6	34,9	0,61	0,03	1,59	9,48
КАРТОФЕЛЬ	32,86	23	0,45	0,09	3,64	17,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	35,2	23	0,69	0,05	1,46	8,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,9	11,9	0,35	0,29	0,52	5,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,06	4,22	0,08	38,53
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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	13,94	55,74
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
			28,15	20,57	128,60	844,97

Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	28,98	19,82	17,63	370,54
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	151,52	150	26,19	13,10	4,37	245,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	19,5	19,5	2,05	0,24	13,22	63,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		180	0,72	0,72	17,64	84,60
ЯБЛОКИ	204,4	180	0,72	0,72	17,64	84,60
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
			31,92	23,02	61,58	589,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,03	60,17	248,54	1 877,43



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
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
			13,66	15,49	67,84	463,08
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		0,45	3,55	1,39	39,13
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	71,25	57	0,45	0,06	1,39	7,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200		1,96	2,32	13,76	83,92
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ПШЕНО	4	4	0,45	0,11	2,74	13,66
МОРКОВЬ	10	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	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
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
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80		12,36	16,18	2,87	206,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,49	0,40	0,72	8,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,03	2,04	0,04	18,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,30	0,04	1,97	9,40

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА ФИЛЕ	57	55,3	9,76	9,87	0,00	127,66
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,36 шт.	14,2	1,75	1,58	0,10	21,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,03	2,25	0,04	20,54
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		170	2,90	8,87	17,11	160,94
КАБАЧКИ	30,5	20,4	0,12	0,06	0,91	4,75
КАРТОФЕЛЬ	77,71	54,4	1,06	0,21	8,60	40,63
МОРКОВЬ	34	27,2	0,34	0,03	1,82	9,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	22,7	0,31	0,05	1,80	9,03
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,12	19,3	0,34	0,02	0,88	5,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0,00	6,59	0,00	59,30
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,32	1,86	0,45	20,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
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
			23,12	31,65	106,85	806,30
Полдник						
ОМЛЕТ С СЫРОМ		120	13,80	22,46	2,00	264,22
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,96 шт.	78,5	9,67	8,76	0,53	119,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,6	29,6	0,86	0,72	1,29	14,84
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,9	14,1	3,14	4,04	0,00	48,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0,06	3,94	0,08	35,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0,07	5,00	0,10	45,59
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ		60	0,66	3,61	2,74	47,22
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ	50,82	43,2	0,47	0,09	1,59	10,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,28	14,52	0,19	0,03	1,15	5,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
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 САХАРОМ		180/10	0,06	0,00	9,81	39,42
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,51	26,33	27,27	412,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,78	73,57	211,76	1 723,14

Сад

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,23	2,86	0,00	34,24
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,53	10	2,23	2,86	0,00	34,24
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
			13,08	13,89	57,72	405,90
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	60		0,62	2,54	4,15	42,40
КАБАЧКИ	97,61	65,4	0,38	0,19	2,92	15,23
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6	0,06	0,01	0,41	1,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,02	1,47	0,03	13,48
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,21	9,43
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
УХА РЫБАЦКАЯ	250		6,98	2,38	13,11	103,02
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	37,5	33,8	5,21	0,29	0,00	24,59
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,46	0,29	11,86	56,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5	0,17	0,03	1,00	4,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,03	1,76	0,04	16,05
СОЛЬ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,9	0,11	0,01	0,21	1,38
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

КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		130	7,60	4,16	34,32	204,83
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	61,9	61,9	7,57	1,98	34,28	184,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0,03	2,18	0,04	19,90
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
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
			32,83	20,91	138,40	875,04
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	12,34	4,13	8,32	121,91
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	75,56	68	10,49	0,59	0,00	49,47
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,17	0,03	1,04	5,17
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,75	3	0,11	0,01	0,22	1,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,17	0,15	0,26	3,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,35	0,31	0,02	4,27
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	4,98	8,07	20,75	178,42
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	275,1	220	3,84	0,21	10,03	59,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,8	6,8	0,23	0,00	0,78	4,36
МОРКОВЬ	13,5	10,8	0,14	0,01	0,73	3,67
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4,2	4	0,15	0,02	0,29	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,8	0,20	0,03	1,17	5,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0,00	0,00	5,03	20,13
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
			19,43	12,47	51,80	403,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,83	47,37	257,72	1 725,90



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
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
			10,68	11,03	55,88	363,53
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	3,55	4,87	54,61
СВЕКЛА	71,25	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,80	2,88	20,17	118,00
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,46	0,29	11,86	56,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		19,70	21,93	30,44	397,87
КУРИЦА ФИЛЕ	96,3	93,4	16,49	16,67	0,00	215,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0,07	4,85	0,10	44,31
МОРКОВЬ	13,88	11,1	0,14	0,01	0,75	3,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,11	0,02	0,61	3,07
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,21	0,00	0,69	3,84
КРУПА РИСОВАЯ	39,4	39,4	2,68	0,38	28,29	127,26

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	0,10	0,04	24,21	99,15
КЛЮКВА	18,4	18	0,09	0,04	0,65	4,89
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
			28,74	28,99	130,57	899,75
Полдник						
БУЛОЧКА ХАРЬКОВСКАЯ		100	7,66	9,12	53,84	328,83
БУЛОЧКА ХАРЬКОВСКАЯ	100	100	7,66	9,12	53,84	328,83
РЯЖЕНКА		200	6,00	2,00	8,40	80,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,80	5,00	8,40	108,00
			13,66	11,12	62,24	408,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,57	51,24	258,49	1 713,82



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			11,85	12,12	55,15	375,19
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,57	3,58	2,14	43,80
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ	33,88	28,8	0,31	0,06	1,06	6,70
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,25	21	0,16	0,02	0,51	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200		1,94	4,76	11,96	99,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	10	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

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120		17,76	7,88	3,58	208,10
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,38	2,18	0,52	23,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,48	0,06	3,06	14,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	101,04	96,8	16,90	5,64	0,00	169,95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150		5,51	3,18	35,13	191,31
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,47	0,65	35,08	168,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,04	2,53	0,05	23,12
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
			31,23	20,13	124,53	858,49
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120		21,19	14,33	20,95	301,59
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	111,5	110,4	19,27	9,64	3,21	180,98
КРУПА МА́ННАЯ	7,2	7,2	0,72	0,07	4,93	22,98
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,3	0,53	0,48	0,03	6,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,12	0,70	0,16	7,55
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30		2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,22	4,50	7,20	95,40
			28,51	21,30	44,45	490,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,08	53,65	233,93	1 765,50



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200		5,64	5,01	17,84	137,82
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 ЯЧНЕВАЯ	16	16	1,55	0,20	10,15	48,58
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
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
			7,89	8,86	51,77	318,23
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
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	7,5	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,54	5,98	17,07	132,72
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,46	0,06	3,25	15,28
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	27,3	15	0,12	0,02	0,25	1,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,9	0,11	0,01	0,21	1,38
ЧЕСНОК	1	0,9	0,06	0,00	0,26	1,30
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,86

СОЛЬ	6	6	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150		2,98	4,59	19,31	130,97
КАРТОФЕЛЬ	147,86	103,5	2,01	0,40	16,36	77,31
МОРКОВЬ	39	31,2	0,40	0,03	2,09	10,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,52	0,44	0,79	9,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,05	3,72	0,07	34,04
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
			25,52	25,28	132,39	894,57

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		11,36	14,10	2,07	180,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,1 шт.	84	10,35	9,37	0,57	127,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,5	32,5	0,95	0,79	1,42	16,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0,06	3,94	0,08	35,96
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,55	2,98	1,64	36,66
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	97,09	53,4	0,42	0,05	0,88	6,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,28	9,48	0,13	0,02	0,76	3,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45		0,35	0,05	34,83	142,30
ЗЕФИР	45	45	0,35	0,05	34,83	142,30
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 САХАРОМ	180/10		0,06	0,00	9,81	39,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,31	17,39	61,07	459,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,21	51,63	255,03	1 714,27



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,23	2,86	0,00	34,24
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,53	10	2,23	2,86	0,00	34,24
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
			15,89	18,35	67,84	497,32
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60		0,85	3,00	9,78	69,94
СВЕКЛА	61,5	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
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250		3,97	5,95	16,52	136,86
СВЕКЛА	50	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ФАСОЛЬ	10	10	2,04	0,19	4,56	28,91
МОРКОВЬ	15,63	12,5	0,16	0,01	0,83	4,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,26	0,00	0,86	4,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,86
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,9	0,11	0,01	0,21	1,38
ЧЕСНОК	1	0,9	0,06	0,00	0,26	1,30
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220		25,62	12,25	22,80	373,63
ГОВЯДИНА Б/К	134,66	129	22,52	7,51	0,00	226,49
КАРТОФЕЛЬ	187,14	131	2,54	0,50	20,71	97,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,06	4,22	0,08	38,53
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10	0,35	0,00	1,14	6,40
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,33	0,06	1,15	7,25
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ	35,6	30,2	0,33	0,06	1,15	7,25
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		0,10	0,04	24,21	99,15
КЛЮКВА	18,4	18	0,09	0,04	0,65	4,89
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
			36,18	21,89	125,34	916,95

Полдник

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150		8,29	7,56	31,44	226,26
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,9	45,9	4,90	0,58	31,39	150,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,04	2,68	0,05	24,41
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,8	15	3,35	4,30	0,00	51,36
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		0,45	3,55	1,39	39,13
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	71,25	57	0,45	0,06	1,39	7,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
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
			10,85	11,38	55,56	368,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,41	51,72	258,54	1 824,29



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,23	2,86	0,00	34,24
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,53	10	2,23	2,86	0,00	34,24
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
			12,93	14,59	54,89	400,39
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60		0,65	3,61	2,69	46,94
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ	50,82	43,2	0,47	0,09	1,59	10,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,25	13,8	0,18	0,03	1,10	5,49
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,42	4,69	11,81	99,76
СВЕКЛА	50	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,04	0,01	0,20	1,04
КАРТОФЕЛЬ	35,71	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
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		110	13,30	7,87	14,98	185,56
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,66	0,54	0,98	11,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,04	2,75	0,05	25,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	72,22	65	10,03	0,57	0,00	47,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,91	0,09	10,50	46,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,47	0,39	0,70	8,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ		150	3,32	9,43	24,79	197,90
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,26	11,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	197,14	138	2,68	0,53	21,82	103,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
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
			25,14	26,33	125,99	846,36
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		130	19,87	13,90	32,13	336,88
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	98,48	97,5	17,02	8,52	2,84	159,84
КРУПА МАННАЯ	10,4	10,4	1,04	0,10	7,12	33,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,4	0,79	0,72	0,04	9,75
САХАР ПЕСОК	10,4	10,4	0,00	0,00	10,07	40,26
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13	13	0,29	0,07	8,29	35,43
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,05	3,66	0,07	33,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,54	0,07	3,52	16,85
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,14	0,76	0,18	8,17
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		150	0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	170,3	150	0,60	0,60	14,70	70,50
КЕФИР		180	5,22	4,50	7,20	95,40
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,22	4,50	7,20	95,40
			27,79	21,47	70,33	595,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,35	62,49	261,01	1 884,36

Сад

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200		5,29	4,93	15,91	127,54
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 МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
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
			10,34	10,95	55,00	357,50
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		0,45	3,55	1,39	39,13
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	71,25	57	0,45	0,06	1,39	7,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	250		2,60	6,38	14,59	126,30
СВЕКЛА	49,38	39,5	0,57	0,04	3,38	16,09
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ЩАВЕЛЬ	59,3	45	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,1	3	0,11	0,01	0,22	1,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,59	0,53	0,03	7,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,86
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
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ		130	3,68	3,57	21,47	132,62
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	32,5	32,5	3,63	0,41	21,41	103,72
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	18,11	88,29
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
			25,76	27,71	127,13	871,73
Полдник						
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,60	10,10	7,40	127,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	99	79	1,38	0,08	3,60	21,46
ЛУК ЗЕЛЕНый	13	10	0,13	0,01	0,32	2,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
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
			14,10	14,49	39,11	355,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,69	53,25	231,04	1 626,24



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200		5,87	5,23	18,61	143,87
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
ПШЕНО	16	16	1,78	0,42	10,92	54,63
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	30		2,18	3,43	21,80	121,38
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,18	3,43	21,80	121,38
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
			10,78	14,47	54,22	382,90
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	65		2,95	5,95	4,49	82,89
СВЕКЛА	65,75	52,6	0,77	0,05	4,49	21,43
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	9,8	2,18	2,80	0,00	33,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
УХА РЫБАЦКАЯ	250		6,98	2,38	13,11	103,02
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	37,5	33,8	5,21	0,29	0,00	24,59
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,46	0,29	11,86	56,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5	0,17	0,03	1,00	4,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,03	1,76	0,04	16,05
СОЛЬ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,9	0,11	0,01	0,21	1,38
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110		25,69	15,52	1,18	318,10
ГОВЯДИНА Б/К	139,2	133,3	23,27	7,76	0,00	234,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,07	4,78	0,10	43,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	13,8	1,70	1,54	0,10	21,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,64	0,53	0,96	11,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	0,91	0,02	8,31
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,20	4,75	21,33	141,15

КАРТОФЕЛЬ	183,29	128,3	2,49	0,49	20,28	95,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,66	0,54	0,98	11,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,05	3,72	0,07	34,04
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
			44,27	29,33	111,83	961,36
Полдник						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		130	13,07	7,07	3,95	134,79
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	88,5	79,7	12,29	0,70	0,00	57,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,7	27,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	44,75	35,8	0,46	0,04	2,40	12,15
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,3	3,3	0,12	0,00	0,38	2,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,7	0,20	0,03	1,17	5,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,00	6,30	0,00	56,69
САЛАТ ЛЕТНИЙ		100	1,21	5,06	6,53	77,28
КАРТОФЕЛЬ	39,57	27,7	0,53	0,11	4,38	20,69
ПОМИДОРЫ ГРУНТОВЫЕ	35,3	30	0,32	0,06	1,11	6,98
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	37,5	30	0,23	0,03	0,73	4,07
ЛУК ЗЕЛЕНый	12,5	10	0,13	0,01	0,31	1,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,67	0,25	10,58	51,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,24	0,00	6,36	26,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			16,19	12,38	27,42	289,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,73	56,28	203,27	1 675,21

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464141

Владелец Ванюнина Елена Анатольевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024