

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		180	9	7	36,8	278,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	64	64				
СЫР	10	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				
ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1шт.	40				
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,03	8,91	31,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	9	9				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,36	0,36				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.С		35	1,82	0,7	12,6	64,19
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			13,42	9,93	58,41	404,59
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,3	0,3	6,9	32,9
ЯБЛОКИ	100	100				
			0,3	0,3	6,9	32,9
Обед						
САЛАТ СТЕПНОЙ	60		0,8	3	3,1	43
КАРТОФЕЛЬ	25	15				
МОРКОВЬ	18	13				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВ.	10,2	6,6				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200/15/5	4,5	6,5	10,2	119,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3				
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25,6	19				
СВЕКЛА	42	32				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16				
КАРТОФЕЛЬ	27	16				
МОРКОВЬ	11	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192				
СМЕТАНА	5	5				
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		12,25	6,7	67,4	141
ГОВЯДИНА	80	59				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,6	3,7				
Вода питьевая	14	14				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4,6	4,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,7	0,9	2,3	19,5
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	30	30				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,6	0,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,5	1,5				
МОРКОВЬ	3	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,2	1,2				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,5	0,5				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,2	4,9	14	113
КАПУСТА СВЕЖАЯ	186,3	149				
МОРКОВЬ	3,3	2,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,6	1,6				

САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,2	1,2				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,6	4,6				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,9	0	29,7	111
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18				
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			24,95	22,4	143,7	628,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		100/20	13,7	9,6	17,1	213,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	95	94				
КРУПА МАННАЯ	6	6				
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	24	24				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (гр)		3				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4				
ПОВИДЛО	20	20				
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,25	12,3	79,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104				
САХАР ПЕСОК	9	9				
			17	11,85	29,4	293
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,67	44,48	238,41	1359,29

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,9	5	35,1	245,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25,6	25,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67				
МОЛОКО ПАСТЕР.	101	101				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	3,5	4,4		53
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,6	2,52	13,41	84,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7				
САХАР ПЕСОК	9	9				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108				
БАТОН	50		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50				
			15,6	12,92	66,51	474,5
II Завтрак						
СОК	180		0,72	0,18	13,68	58,05
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	180				
			0,72	0,2	13,68	64,5
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,6	3,3	7,2	71,4
КАРТОФЕЛЬ	25	15				
СВЕКЛА	16	12				
МОРКОВЬ	12	9				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/15	6,4	4,4	27,6	174,7
КАРТОФЕЛЬ	83,3	50				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МОРКОВЬ	10,7	8				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	18				

КОТЛЕТА РЫБНАЯ		70	10,4	5,33	11,73	140
РЫБА ПИКША ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	62	45,5				
ИЛИ МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ	90	45,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13,5	13,5				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,7	6,7				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,4	4,4				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,07	3,12	25	147,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46	46				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,4	1,6	1,9	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
МОРКОВЬ	2,2	1,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,18	0,09	15,48	61,2
ЯБЛОКИ	41	36				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			24,65	18,24	105,91	700,1

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60	3,7	1,95	33,08	164,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32				
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (гр.)		1,5				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ДРОЖЖИ	0,8	0,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14				
ПОВИДЛО	17	17				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9				
ЯЙЦА КУРИНОЕ ДЛЯ СМАЗКИ		0,6				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,31	6,12	8,91	110,7
МОЛОКО ПАСТЕР.	190	180				
			9,01	8,07	41,99	274,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,98	39,43	228,09	1514,05

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	5,7	7,9	28,9	208,4
КРУПА МАННАЯ	20	20				
МОЛОКО ПАСТЕР	173	173				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1				
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5/5	0,09		9,18	37,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАИХОВЫЙ	0,36	0,36				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	5,6	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35/7	3,7	14,6	24,8	245,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			9,49	22,5	62,88	491,52
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,1	0,4	14,7	67,2
БАНАН СВЕЖИЙ	100	100				
			1,1	0,4	14,7	67,2
Обед						
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С САХАРОМ	60		0,75	0,05	6,3	27
МОРКОВЬ	79,5	57				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	5,2	5,5	12	122,2
КАРТОФЕЛЬ	100	60				
КАПУСТА СВЕЖАЯ	20	16				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,3	12				
СМЕТАНА	10	10				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	17,1	13				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		20,8	21,8	22,43	357,84
ГОВЯДИНА Б/К	128,3	108				
КАРТОФЕЛЬ	192	138,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,08				
МОРКОВЬ	14,4	11,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,9	0	29,7	111
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18				
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			30,25	27,75	87,43	699,64
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	9,5	17,3	1,8	199,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ		60				
МОЛОКО ПАСТЕР.	23	23				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5	2,5				
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,03	8,91	31,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	9	9				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,36	0,36				
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			11,9	18,23	26,11	309,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,74	68,88	191,12	1567,66

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200/5	5,8	6,8	27,4	195
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4				
МОЛОКО ПАСТЕР.	101,9	101,9				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,6	2,52	13,41	84,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7				
САХАР ПЕСОК	9	9				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108				
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50				
			15,7	15,22	66,51	465,2
II Завтрак						
СОК	180		0,72	0,18	13,68	58,05
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	180				
			0,72	0,2	13,68	64,5
Обед						
САЛАТ МЯСНОЙ	60		1	4,14	7,04	7,54
ГОВЯДИНА	18,2	13,4				
КАРТОФЕЛЬ	30,2	22*				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,2	12				
ЯЙЦО	1/12 ШТ.	4				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12	12				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ		200/15	6,8	6,9	15,1	149,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25,6	19				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1				
КАРТОФЕЛЬ	100	60				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ		70	13,56	15,83	2,54	207,2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	77	65				
МОРКОВЬ	11,4	8,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14				
ЯЙЦО КУРИНОЕ		14				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10,5	10,5				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,8	2,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
МОРКОВЬ	2,2	1,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВ	0,6	0,6				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,5	4,5	16,8	117,6
КАРТОФЕЛЬ	186	112				
МОЛОКО ПАСТЕР	21	21				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4				
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		180	0,09	0	16,92	68,85
АПЕЛЬСИН	20,7	9				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			26,75	33,57	77,5	657,89
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВАЕННАЯ		60	4,8	3,12	32,4	178,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ НА ПОДПЫЛ	1,8	1,8				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,3	1,3				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ РАЗДЕЛКИ	2,1	2,1				
ЯЙЦО КУРИНОЕ ДЛЯ СМАЗКИ ИЗДЕЛИЯ	1,8	1,8				
ДРОЖЖИ	0,84	0,84				

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,84	0,84				
МАСЛО РАСТ.ДЛЯ СМАЗКИ ИНВЕНТАР	0,2	0,2				
САХАРНЫЙ ПЕСОК В ТЕСТО	3	3				
САХАРНЫЙ ПЕСОК НА ОБСЫПКУ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	15,8	94
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126				
МОЛОКО ПАСТЕР	45	45				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	9	9				
			7,4	5,32	48,2	272,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,57	54,31	205,89	1460,39

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200/5		6,2	9,3	27,1	216,9
ПШЕНО	20	20				
РИС	15,5	15,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68				
МОЛОКО ПАСТЕР	103	103				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	5,5	5,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,25	12,3	79,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104				
САХАР ПЕСОК	9	9				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.С		35	1,82	0,7	12,6	64,19
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35				
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	35/10/5		1,2	4,3	22	132
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ПОВИДЛО ИЛИ ДЖЕМ	10	10				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
			12,52	16,55	74	492,29
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,3	0,2	7,2	32,9
ГРУША	100	100				
			0,3	0,2	7,2	32,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,8	4,4	5,1	63,6
СВЕКЛА	75	55,5				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,5	4,5				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		200/10	1,6	2,9	7,2	65,3
СМЕТАНА	10	10				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
КАРТОФЕЛЬ	40	24				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ТЕФТЕЛИ 2 вариант(С РИСОМ)		70/30	7,7	11,8	9	155,64
ГОВЯДИНА Б/К	61	45				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7				
РИС	6	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,5	21				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,5	3,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,6	0,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	8,01	7,3	41,2	270,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	60	60				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,171	0	21,7	111,5
ИЗЮМ	13,5	13,5				
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			20,881	26,8	101,2	748,04
Полдник						
КИСЕЛЬ	180		0	0	22,86	91,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22				
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
ПЕЧЕНЬЕ		75	5,6	7,4	55,8	312,8
ПЕЧЕНЬЕ	75	75				
			5,6	7,4	78,66	404,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,301	50,95	261,06	1677,43

Утверждаю 2 неделя

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г/глеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200/5	3,3	3,4	11,37	91
МОЛОКО ПАСТЕР	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		3,5	4,4	0	54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10				
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,03	8,91	31,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	9	9				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,36	0,36				
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50				
			10,7	9,33	45,98	308,1
II Завтрак						
СОК	180		0,72	0,18	13,68	58,05
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	180				
			0,72	0,2	13,68	64,5
Обед						
САЛАТ СТЕПНОЙ	60		0,8	3	3,1	43
КАРТОФЕЛЬ	25	15				
МОРКОВЬ	18	13				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВ.	10,2	6,6				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)		200/10	3,8	3,3	20,6	127,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	19				

КАРТОФЕЛЬ	120	72				
МОРКОВЬ	5,3	4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4				
МОЛОКО ПАСТЕР.	30	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		7,65	10,8	7,7	160,5
КУРИЦА	72	52				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12,6	12,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7				
СОЛЬ	0,7	0,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2				

РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		130	2,7	2,7	28,3	151
КРУПА РИС	46,2	46,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	97,5	97,5				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,6	3,6				
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30		0,54	1,07	2,1	24,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
СМЕТАНА	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,25	2,25				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,18	0,09	15,5	61,2
ЯБЛОКИ	40,9	36				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			15,67	20,96	77,3	567,1

Полдник

ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/10		7,68	8,76	42,7	283,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	42	42				
ЯЙЦО	4	3,48				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	2	2				
ДРОЖЖИ	1,67	1,67				
МОЛОКО	55,3	55,3				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6				
ПОВИДЛО	10	10				
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,25	12,3	79,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104				
САХАР ПЕСОК	9	9				
			3,3	2,25	12,3	79,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,39	32,74	149,26	1018,9

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200/5	5,68	8	38,31	248,97
КРУПА РИСОВАЯ	44,4	44,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,6	65,6				
МОЛОКО ПАСТЕР.	98,4	98,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35/7	1,76	13,44	12	176
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				

КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,25	12,3	79,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104				
САХАР ПЕСОК	9	9				
			3,3	2,25	12,3	79,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,3	0,3	6,9	32,9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	100				
			0,3	0,3	6,9	32,9
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,6	3,3	7,2	71,4
КАРТОФЕЛЬ	25	15				
СВЕКЛА	16	12				
МОРКОВЬ	12	9				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		3,3	5,9	16,9	134,5
КУРИЦА	42	29				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4				
ВОДА	192	192				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	14	14				
МУКА НА ПОДПЫЛ	1	1				
ЯЙЦО гр.	1/10шт.	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		80	14	15	0,8	193,3
ГОВЯДИНА	96	81,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	11,2				
ЯЙЦО КУРИНОЕ (гр.)	8,05	8,05				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,8	4,8				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4,3	4,3				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,2	4,9	14	113
КАПУСТА СВЕЖАЯ	186,3	149				
МОРКОВЬ	3,3	2,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,6	1,6				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,2	1,2				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,6	4,6				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,7	0,9	2,3	19,5
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА	30	30				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,6	0,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,5	1,5				
МОРКОВЬ	3	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,2	1,2				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,5	0,5				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,63	0	18,63	77,6
КУРАГА	19	19				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			24,4	30,4	58,2	613,3
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВАЕННАЯ		60	4,8	3,12	32,4	178,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ НА ПОДПЫЛ	1,8	1,8				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,3	1,3				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ РАЗДЕЛКИ	2,1	2,1				
ЯЙЦО КУРИНОЕ ДЛЯ СМАЗКИ ИЗДЕЛИЯ	1,8	1,8				
ДРОЖЖИ	0,84	0,84				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,84	0,84				
МАСЛО РАСТ.ДЛЯ СМАЗКИ ИНВЕНТАР	0,2	0,2				
САХАРНЫЙ ПЕСОК В ТЕСТО	3	3				
САХАРНЫЙ ПЕСОК НА ОБСЫПКУ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8				
КИСЕЛЬ	180		0	0	22,86	91,4

КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22				
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
			4,8	3,12	55,26	270,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,8	36,07	132,66	995,6

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		200/5	7,3	6,9	35,1	232,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6				
МОЛОКО ПАСТЕР.	101,3	101,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5/5	0,09		9,18	37,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАИХОВЫЙ	0,36	0,36				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	5,6	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5 ¹⁵					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.С		35	1,82	0,7	12,6	64,19
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			9,21	7,6	56,88	334,41
II Завтрак						
СОК	180		0,72	0,18	13,68	58,05
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	180				
			0,72	0,2	13,68	64,5
Обед						
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С САХАРОМ	60		0,75	0,05	6,3	27
МОРКОВЬ	79,5	57				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		200/10	1,6	2,9	7,2	65,3
СМЕТАНА	10	10				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
КАРТОФЕЛЬ	40	24				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30		7,6	5,4	5,9	101,5
ПИКША	61	50				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,5	10,5				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5,6	5,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,2	1,2				
ТОМАТ ПЮРЕ	3	3				
МОРКОВЬ	2,7	2,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,72	0,6				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,5	4,5	16,8	117,6
КАРТОФЕЛЬ	186	112				
МОЛОКО ПАСТЕР	21	21				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4				

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,9	0	29,7	111
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18				
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			15,95	13,25	82,9	504
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	9,5	17,3	1,8	199,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ		60				
МОЛОКО ПАСТЕР.	23	23				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5	2,5				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,6	2,52	13,41	84,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7				
САХАР ПЕСОК	9	9				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108				
			12,1	19,82	15,21	283,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,98	40,87	168,67	1186,71

омлет

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Глиеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	5,7	7,9	28,9	208,4
КРУПА МАННАЯ	20	20				
МОЛОКО ПАСТЕР	173	173				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1				
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
МАСЛО ПОРЦИОННО		10	0,1	0	9,7	39,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,03	9,9	35
САХАРНЫЙ ПЕСОК	10	10				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,4	0,4				
БАТОН	35		2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			8,5	8,93	66,5	374,2
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,1	0,4	14,7	67,2
БАНАН	100	100				
			1,1	0,4	14,7	67,2
Обед						
САЛАТ МЯСНОЙ	60		1	4,14	7,04	7,54
ГОВЯДИНА	18,2	13,4				
КАРТОФЕЛЬ	30,2	22*				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,2	12				
ЯЙЦО	1/12 ШТ.	4				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12	12				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200/15/5	4,5	6,5	10,2	119,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3				
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25,6	19				
СВЕКЛА	42	32				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16				
КАРТОФЕЛЬ	27	16				
МОРКОВЬ	11	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192				
СМЕТАНА	5	5				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	8,01	7,3	41,2	270,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	60	60				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50/50	13	7,4	4,7	210,9
ГОВЯДИНА б/к	107	79				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,5	4,5				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,18	0,09	15,5	61,2
ЯБЛОКИ	40,9	36				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40				
			29,29	25,83	95,64	751,34
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100/10	10,4	7,2	21,4	190,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	10	10				
ТВОРОГ	66,6	66,6				
ЯЙЦО (гр.)	2,9	2,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	6	6				
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ПОВИДЛО	10	10				
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,03	8,91	31,5
САХАРНЫЙ ПЕСОК	9	9				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,36	0,36				
			10,5	7,23	30,31	221,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,39	42,39	207,15	1414,44

Утверждаю

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г/глеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5		6,9	5	35,1	245,2
ПШЕНО	40	40				
МОЛОКО ПАСТЕР.	101	101				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,6	2,52	13,41	84,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7				
САХАР ПЕСОК	9	9				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1шт.	40				
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50				
			15,8	11,22	74,31	491,5
II Завтрак						
СОК	180		0,72	0,18	13,68	58,05
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	180				
			0,72	0,2	13,68	64,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60		0,8	4,4	5,1	63,6
СВЕКЛА	75	55,5				

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,5	4,5				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200/15/5	7,6	11,2	7,1	164,8
КУРИЦА	25,6	19				
СМЕТАНА	5	5				
КАПУСТА СВЕЖАЯ	50	40				
КАРТОФЕЛЬ	40	24				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		14,36	11	22,23	245,57
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	107,25	76,5				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9	9				
МОРКОВЬ	12	9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4				
КРУПА РИСОВАЯ	43,5	43,5				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0,2	0,1	17,2	68
ЯБЛОКИ	45,45	40				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172				
САХАР ПЕСОК	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			25,56	27,1	68,63	623,57
Полдник						
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,25	12,3	79,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2				
МОЛОКО ПАСТЕР.	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104				
САХАР ПЕСОК	9	9				
ПЕЧЕНЬЕ		75	5,6	7,4	55,8	312,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	75	75				
			8,9	9,65	68,1	392
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,98	48,17	224,72	1571,57