

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 253» городского округа Самара

«УТВЕРЖДАЮ»

В.В. Коротких

15.11.2023 года



**Примерное 10-дневное меню
питания для детей дошкольного
возраста
МБДОУ «Детский сад № 253» г.о.
Самара**

ВЕСНА-ЛЕТО

Категория дети от 3 до 7 лет

**Десятидневное меню соответствует СанПин
2.3/2.4.3590-20**

**«Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»**

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200/5		5,8	8,7	25,3	203,6
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		2,1	6,6	13,2	120,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	27	27	2	0,8	13,1	67,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	17,6	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			12,3	20,0	56,1	454,8
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120		0,1	0,1	10,3	42,9
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	12,37	12	0,1	0	0,9	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,6	111,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4,8	4,8	0	0	3,7	14,6
			0,1	0,1	10,3	42,9
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40		0,7	3,4	2,9	45,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	38	0,7	3,4	2,9	45,2
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	210		6,2	5,9	15,9	141,9
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,9	16,8	3,8	0,3	7,9	48,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	13,13	10,5	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11	7,92	1,4	1,5	0	18,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	160		17,9	19,4	25,2	347,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	12,7	12,8	0	166,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,2	14,45	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,4	2,8	2,6	37,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			27,9	31,9	73,3	691,9
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		50	4,9	3,9	13,1	107,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,9	12,5	2,9	3,7	0	45,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2	0,2	13,1	62,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,3	60,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,8	148,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			4,9	3,9	22,8	146,2
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		40	0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,6	5,3	24,8	161,7
КАРТОФЕЛЬ	214,29	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,7	1,1	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,2	0,1	10,8	45,4
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	16,16	15,68	0,2	0,1	1,1	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			6,8	5,6	53,9	295,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,0	61,5	216,4	1 631,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2



С.Коротких

15.11.23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5		6,7	9,0	27,7	219,1
ПШЕНО	24,24	24	2,7	0,7	16,4	82,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		2,1	6,6	13,2	120,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	27	27	2	0,8	13,1	67,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	16,7	131,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			13,5	20,6	57,6	470,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,6	0,1	12,7	54,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	12,7	54,2
			0,6	0,1	12,7	54,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30		0,8	1,8	2,3	28,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	39,86	27,9	0,9	0,1	1,7	10,9
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200		3,7	6,5	10,5	120,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
КАРТОФЕЛЬ	55,71	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	11,5	9,2	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	11	8,25	1,5	1,3	0	17,5
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50		17,2	16,8	8,6	254,0

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	114	85,5	15,4	13,3	0	180,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	3,0	3,5	21,3	127,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	32,3	32,3	2,9	0,4	21	98,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,9	76,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200/5			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3	56,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			26,7	28,9	65,1	631,1
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60	5,8	3,1	50,9	254,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,5	0,6	29,2	139,3
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,7	12,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ПОВИДЛО	28,2	28,2	0,1	0	18	72,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,8	176,8	0	0	0	0,0
			5,8	3,1	59,6	289,5
Ужин						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		100	9,7	5,6	16,9	157,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	100	50	7,8	0,5	0	34,9
КРУПА РИСОВАЯ	14,1	14	1	0,1	10,1	45,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18,48	0,3	0	1,5	7,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,4	2,9	35,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,6	0	5,4
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,5	0,2	16,7	80,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			13,4	8,4	54,1	355,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,0	61,1	249,1	1 801,2



15.11.23

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/18		11,1	12,0	35,4	295,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,1	82,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	18	18	1,3	1,5	9,7	57,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,2	6,6	14,1	124,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	28	28	2,2	0,8	14	72,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	3,6	17,7	122,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			17,7	22,2	67,2	542,6
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	100		2,9	2,5	9,0	73,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4	53,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
			2,9	2,5	9,0	73,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40		0,4	0,1	1,5	9,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40,2	0,4	0,1	1,5	9,6
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200		5,3	7,0	20,8	170,7
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11	7,92	1,4	1,5	0	18,2

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР		50	8,1	8,2	4,8	125,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	34,5	6,1	6,1	0	79,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4	16,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	3,4	3,8	24,5	145,3
КАРТОФЕЛЬ	214,29	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			19,2	19,4	74,0	551,5
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
НАПИТОК ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,1		10,2	42,7
КЛЮКВА	15	14,7	0,1	0	0,5	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			3,1	3,9	40,0	209,5
Ужин						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200/5	6,1	8,5	22,2	190,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,2	0	0,5	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,4	55,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			9,8	8,8	56,2	344,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	56,8	246,4	1 720,6

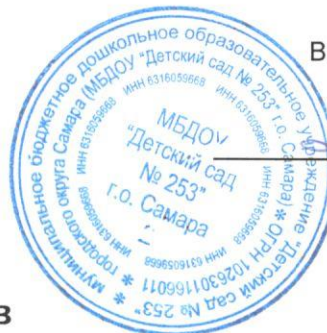


15.11.2022

МЕНЮ**Сад 12 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5		6,3	8,6	27,0	210,5
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	27		1,6	6,4	10,3	105,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,4	20,4	1,6	0,6	10,2	52,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,3	4,5	15,1	119,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			12,2	19,5	52,4	434,7
II Завтрак						
ФРУКТ	160		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	181,9	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40		0,3		1,0	5,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0	0	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,3	0	1	5,3
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200		4,6	7,4	9,5	128,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,8	0	2	11,9
КАРТОФЕЛЬ	47,14	33	0,7	0,1	5,2	24,6
МОРКОВЬ	14	11,2	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8	5,2	0,2	0	0,3	2,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	11	8,25	1,5	1,3	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЛОВ	150		16,4	16,4	34,9	352,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	95	71,25	12,9	11,1	0	150,6

КРУПА РИСОВАЯ	46,3	45,84	3,1	0,5	32,9	148,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,5	13,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			23,3	24,1	66,8	582,2
Полдник						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		60	6,0	6,8	41,9	252,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,35	1,35	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5	11,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	5,6	8,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
			11,1	12,4	50,1	356,9
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,6	3,1	3,5	44,7
СВЕКЛА	51,56	41,25	0,6	0	3,5	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70/50	19,7	9,0	5,8	182,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	95	84,17	13	0,8	0	58,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,5	59,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,3	145,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			24,5	12,4	46,6	396,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,5	68,8	225,7	1 817,4



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140		19,1	15,4	23,0	309,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	95	95	16,6	8,3	2,8	155,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,2	11,2	1,2	0,1	7,7	35,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50		1,2	3,4	7,3	64,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7		1,9	6,5	12,2	115,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	25	25	1,8	0,8	12,1	62,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	17,6	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
			26,6	30,0	60,1	620,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,6	0,1	12,7	54,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	12,7	54,2
			0,6	0,1	12,7	54,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30		0,6	1,6	3,6	30,8
КАРТОФЕЛЬ	21,43	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	11,25	9	0,1	0	0,6	3,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	7	4,55	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
БОРЩ ЛЕТНИЙ СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200		3,5	6,7	12,8	129,3
СВЕКЛА	56,25	45	0,7	0	3,9	18,3
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3

МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11	7,92	1,4	1,5	0	18,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	29,6	17,8	162,0	928,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,7	10,1	0	138,3
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	214,5	14,6	2	153,9	692,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	11,25	9	0,1	0	0,6	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		10,2	44,0
ЛИМОН	16	16	0,1	0	0,5	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			37,4	26,6	211,9	1 244,6
Полдник						
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		40	5,6	7,2	24,1	184,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	33,6	33,6	2,5	0,2	16,4	77,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
РЯЖЕНКА		160	4,6	4,0	6,7	86,4
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,6	4	6,7	86,4
			10,2	11,2	30,8	270,9
Ужин						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	5,9	6,2	20,3	161,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,1	57,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,4	145,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,1	6,5	57,6	330,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,9	74,4	373,1	2 520,2



15.11.23

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		5,5	8,6	27,8	211,4
КРУПА РИСОВАЯ	23,23	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,8	3,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,4	6,7	15,1	130,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЁН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	16,7	131,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
			12,6	20,3	59,6	473,1
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120		0,1	0,1	10,3	42,9
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	12,37	12	0,1	0	0,9	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,6	111,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4,8	4,8	0	0	3,7	14,6
			0,1	0,1	10,3	42,9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,0	5,3	51,2
МОРКОВЬ	55	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,64	12	0	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200		4,9	5,4	15,7	131,5
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,7	23,1
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	55,71	39	0,8	0,2	6,2	29,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11	7,92	1,4	1,5	0	18,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	5,7	9,3	2,3	115,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	38,9	29,18	5,2	4,6	0	61,7
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	5,5	4,7	34,9	203,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15,1	15,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			20,0	22,8	89,1	642,3
Полдник						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	5,9	5,2	12,6	121,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,3	17,1	4	5	0	62,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,5	57,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			5,9	5,2	22,3	160,2
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ		160	5,2	7,1	18,6	159,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	74,3	74,3	2,1	2,3	3,4	43,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,2	0,1	10,7	44,9
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	15	14,55	0,1	0,1	1,1	6,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
			8,8	7,5	51,9	310,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	55,9	233,2	1 629,3

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 7



15.11.23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,7	8,6	22,2	189,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	3,2	4,7	59,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,4	6,7	15,1	130,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	17,6	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			12,5	20,0	54,9	450,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,7	0,1	13,1	55,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	13,1	55,9
			0,7	0,1	13,1	55,9
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	50		0,9	2,3	5,1	45,3
СВЕКЛА	32,81	26,25	0,4	0	2,2	10,7
МОРКОВЬ	32,81	26,25	0,3	0	1,7	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ	200		4,1	4,6	17,7	132,4
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	11	8,25	1,5	1,3	0	17,5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80		13,9	12,3	38,2	318,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,33	0,33	0	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,3	41,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55,73	41,8	7,6	6,5	0	88,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	0,8	0,1	17,1	72,5
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			23,0	19,7	99,3	670,8
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			3,0	3,9	39,5	205,5
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		50	6,5	2,7	3,2	63,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	68	34	5,2	0,3	0	23,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0,1	0	0,3	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,3	0	1,9	9,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,2	0,2	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	2,8	4,7	16,9	120,8
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			13,0	7,7	54,1	337,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,2	51,4	260,9	1 720,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120		19,2	16,3	25,2	334,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	86,8	86,8	15,1	7,6	2,5	142,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21,8	21,8	2,3	0,3	14,7	70,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,8	21,8	0,6	0,7	1	12,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50		1,0	2,6	6,6	53,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/7		2,0	6,5	12,7	117,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	26	26	1,9	0,8	12,6	65,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	16,7	131,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			26,9	30,4	61,2	637,3
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			2,8	2,5	4,5	56,5
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,2
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10		7,8	5,9	25,9	191,2
КАРТОФЕЛЬ	56,29	39,4	0,8	0,2	6,2	29,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	15,8	3,5	0,3	7,4	45,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	7,9	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	12,25	9,8	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,8	137,8	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22	22	1,6	0,1	10,7	50,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11	7,92	1,4	1,5	0	18,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		50	14,5	16,4	8,6	239,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	12,7	12,8	0	166,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	5,2	4,0	23,6	151,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	43	42,57	5,2	1,4	23,6	127,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			31,4	26,8	91,8	737,8
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,3	57,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			1,8	1,4	32,2	148,5
Ужин						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		200	5,5	8,6	27,6	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	23	22,77	1,6	0,2	16,3	73,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,4	0,3	22,2	104,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5	3,4	0,3	22,1	104,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,2	0,1	10,7	44,9
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	15	14,55	0,1	0,1	1,1	6,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
			9,1	9,0	60,5	360,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,0	70,1	250,2	1 940,2



МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 9

15.11.23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,2	8,7	25,9	206,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	23,23	23	2,2	0,3	14,6	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/7		2,3	6,7	14,6	127,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,9	14,6	75,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	17,6	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			12,9	20,1	58,1	465,6
II Завтрак						
ФРУКТ	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			0,8	0,2	7,5	38,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0	0	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,3	0	1	5,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11		4,1	6,7	16,3	147,5
КАРТОФЕЛЬ	65	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	11	8,25	1,5	1,3	0	17,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		16,4	15,5	16,4	271,2
ГОВЯДИНА Б/К	88,2	79,4	14,4	12,3	0	167,9

КАРТОФЕЛЬ	136,71	95,7	1,8	0,4	15,1	71,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,8	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,63	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,5	13,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			24,4	22,7	65,7	571,1
Полдник						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	6,4	4,7	40,6	230,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,8	2,8	0,4	0,1	0,1	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			7,3	4,9	58,4	307,7
Ужин						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		40	0,8	0,1	1,6	10,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		150	13,8	11,7	21,4	245,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,2	12,2	1,3	0,2	8,2	39,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,1	14,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	100	50	7,8	0,5	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,47 шт.	18,92	2,3	2,1	0,1	28,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,1	0,3	26,8	126,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,1	0,3	26,8	126,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,4	145,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			18,7	12,1	59,5	420,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,1	60,0	249,2	1 803,2

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 10**

15.11.23

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130		20,6	16,6	29,9	354,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	98,8	97,5	17,1	8,5	2,8	159,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10,4	10,4	1,1	0,1	7,1	33,2
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7		2,3	6,7	14,6	127,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,9	14,6	75,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,4	4,6	16,3	125,8
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			27,3	27,9	60,8	608,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,6	0,1	12,7	54,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	130	0,7	0,1	12,7	54,2
			0,6	0,1	12,7	54,2
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40		0,4	0,1	1,5	9,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40,2	0,4	0,1	1,5	9,6
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200		5,4	7,0	22,2	176,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21	21	2,2	0,3	14,3	68,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11	7,92	1,4	1,5	0	18,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ МЯСА ППИЦЫ)	90		15,2	18,9	14,4	288,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,1	16,9	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,8	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95	68,4	12	12,2	0	157,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОРКОВЬ	24	19,2	0,2	0	1,3	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,1		10,2	44,0
ЛИМОН	16	16	0,1	0	0,5	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			24,7	26,5	71,6	630,9
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55/25		2,3	0,2	30,6	133,3
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16	64,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
			5,3	2,5	35,1	205,3
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200		6,5	8,7	26,4	210,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	23,23	23	2,5	0,3	15,1	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		4,1	0,3	26,8	126,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,1	0,3	26,8	126,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200				9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,6	53,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,6	9,0	62,9	375,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,5	66,0	243,1	1 874,2