

МБДОУ «Детский сад №11



комбинированного вида»

Приказ №44 от 30.08.2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ



Утверждаю

заведующий

Суслова Диана Олеговна

МЕНЮ

1. 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 рисовая молочная с/с 200 -150 *	200		4,75	6,30	24,67	175,18
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК кофейный с молоком и с/с 200 - 150 *	200		2,21	1,70	12,25	73,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,97	1,70	3,26	36,67
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,04	14,64	37,00	308,77
II Завтрак						
КОМПОТ из ягод с/с 180 - 150 *	180		0,00	0,00	6,78	27,09
ЯГОДЫ ЗАМОРОЖЕННЫЕ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ 20 - 30 *	30		2,66	2,12	33,75	164,70
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	45	45	2,66	2,12	33,75	164,70
			2,66	2,12	40,53	191,79
Обед						
ЩИ на свинине с квашенной капустой и фасолью 250 - 200 *	250/8		5,58	9,22	13,58	161,71
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,77	4,12	0,00	44,15
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
ФАСОЛЬ	10	10	2,04	0,19	4,56	28,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	30	0,52	0,03	0,87	6,69
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12

ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОК мясной (гов.+свин.) 70-60		70	9,82	15,90	0,93	186,00
ГОВЯДИНА Б/К	32	28,8	5,20	4,47	0,00	60,90
СВИНИНА МЯСНАЯ	32	27,2	3,77	8,79	0,00	94,19
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,07	0,01	0,40	2,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЧЕСНОК	0,1	0,09	0,01	0,00	0,03	0,13
МАКАРОНЫ отварные 100 - 80 *		100	4,29	3,70	27,38	160,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА кабачковая 30 - 20 *		30	0,55	2,59	2,24	34,63
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,58	30	0,55	2,59	2,24	34,63
НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *		200	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,24	31,41	51,87	573,46
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассортимент *		100	0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
ФРИКАДЕЛЬКИ (свинина + индейка) в соусе 60 гр		60/10	11,29	17,28	1,68	207,85
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	29,75	4,12	9,61	0,00	103,02
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	35	35	6,63	7,47	0,00	93,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре 100 - 80 *		100	2,15	3,12	14,55	94,99
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,70	0,34	13,83	65,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОУС томатный 40 - 30 *		40	0,40	3,17	2,49	40,29
МОРКОВЬ	5	3,75	0,05	0,00	0,25	1,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
ОВОЩИ свежие 30 - 20 *		30	0,16	0,02	0,49	2,69
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	20	19,8	0,16	0,02	0,49	2,69
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		20	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,44	23,93	35,51	418,10

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	44,38	72,10	164,91	1 492,12
----------------	-------	-------	--------	----------



МЕНЮ

1. Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША гречневая с молоком с/с 200 - 150 *	200		5,82	6,74	21,43	170,38
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,42	0,63	10,97	59,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК какао с молоком и сахаром 200 - 150 *	200		2,81	2,29	11,69	79,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,25	1,94	3,72	41,90
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,71	15,67	33,20	309,97
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
ПЕЧЕНЬЕ домашнее 1/50 *	50		5,00	8,56	33,49	230,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (шт.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
РАЗРЫХЛИТЕЛЬ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОРИЦА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,22	12,20	39,31	308,07
Обед						
СУП картофельный с вермишелью (кура) 250 - 200 *	250		4,13	6,36	11,31	119,23
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,54	2,57	0,00	33,24
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,53	0,07	3,42	16,39
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА под маринадом 100 - 80 *		100	9,32	2,23	5,17	78,60
РЫБА ПИКША	80	52	8,67	0,25	0,00	36,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОРКОВЬ	30	22,5	0,28	0,02	1,50	7,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре 100 - 80 *		100	2,15	3,12	14,55	94,99
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,70	0,34	13,83	65,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ОВОЩИ свежие 30 - 20 *		30	0,23	0,03	0,73	4,07
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,23	0,03	0,73	4,07
НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *		200	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,83	11,74	39,50	327,85
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *		100	0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
СЫРНИКИ творожные 100 - 80 *		100	4,28	6,52	24,24	172,36
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ *	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,48	1,35	0,08	18,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,10	0,25	13,56	64,80
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,70	0,07	4,79	22,34
ПОВИДЛО *		20	0,08	0,00	12,80	51,53
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		20	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,80	6,86	53,34	296,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,56	46,47	165,35	1 242,06



МЕНЮ

1. Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ячневая молочная с/с 200 - 150 *	200		5,32	6,36	23,02	171,34
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,92	0,25	12,56	60,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
НАПИТОК кофейный с молоком и с/с 200 - 150 *	200		2,21	1,70	12,25	73,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,97	1,70	3,26	36,67
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
СЫР (порциями) 1/15 *	15		3,38	4,30	0,00	52,96
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,38	4,30	0,00	52,96
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,99	19,00	35,35	357,89
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
СУШКА 10-20	20		2,11	0,25	13,35	64,21
СУШКИ ПРОСТЫЕ	20	20	2,11	0,25	13,35	64,21
			6,33	3,89	19,17	141,33
Обед						
СУП гороховый на свинине 250 - 200 *	250		7,26	6,55	17,14	156,90
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,77	4,12	0,00	44,15
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,44	0,31	9,28	57,72
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18

КОТЛЕТА мясная (свин.+инд) 80 - 70 *	80		13,15	23,13	1,06	265,13
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	40	40	7,57	8,54	0,00	107,09
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,71	10,98	0,00	117,74
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЧЕСНОК	0,1	0,09	0,01	0,00	0,03	0,13
КАША гречневая рассыпчатая 100 - 80 *	100		5,10	3,74	23,05	146,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,58	5,08	1,33	23,03	124,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА морковная 40 - 30 *	40		0,86	1,98	4,57	40,60
МОРКОВЬ	42	31,5	0,40	0,03	2,10	10,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,37	0,00	1,47	7,92
САХАР ПЕСОК	0,48	0,48	0,00	0,00	0,47	1,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
НАПИТОК из сухофруктов с/с 180 - 150 *	180		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,37	35,40	52,60	635,72
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
СУФЛЕ печеночное 100 - 80 *	100		17,32	6,24	1,63	151,92
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	93	16,15	3,34	0,00	114,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СОУС сметанный 40 - 30 *	40		0,35	2,15	1,29	26,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КУКУРУЗА сладкая 30 - 20 *	30		0,90	0,06	1,89	11,64
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	42,86	30	0,90	0,06	1,89	11,64
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,01	8,79	21,11	261,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,70	67,08	128,23	1 396,78



МЕНЮ

1. 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 геркулесовая молочная с/с 200 - 150 *	200		5,79	7,31	22,45	179,52
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,39	1,20	11,99	68,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК какао с молоком и сахаром 200 - 150 *	200		2,81	2,29	11,69	79,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,25	1,94	3,72	41,90
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,68	16,24	34,22	319,11
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
КРЕКЕР 10 - 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
КРЕКЕР	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,22	3,64	5,82	77,12
Обед						
БОРЩ на говядине с картофелем и капустой 250--200 *	250/8		4,74	6,42	12,34	126,78
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00

ПЛОВ (свинина) 160 - 120 *	160		12,78	26,94	33,64	428,25
СВИНИНА МЯСНАЯ	80	68	9,43	21,96	0,00	235,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3,03	0,44	31,98	143,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЧЕСНОК	0,09	0,08	0,01	0,00	0,02	0,12
ОВОЩИ свежие 30 - 20 *	30		0,23	0,03	0,72	4,04
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,69	0,23	0,03	0,72	4,04
НАПИТОК из сухофруктов с/с 180 - 150 *	180		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,75	33,39	53,48	586,16
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
ОМЛЕТ натуральный 100 - 80 *	100		12,75	17,85	5,24	233,07
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ГОРОШЕК зеленый отварной 20 - 30 *	30		0,90	0,06	1,89	11,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	46,16	30	0,90	0,06	1,89	11,64
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,09	18,25	23,43	316,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,74	71,52	116,95	1 299,38



МЕНЮ

1. Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША пшеничная молочная с/с 200 - 150 *	200		5,61	6,63	23,98	178,83
ПШЕНО	20	19,8	2,21	0,52	13,52	67,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
НАПИТОК кофейный с молоком и с/с 200 - 150 *	200		2,21	1,70	12,25	73,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,97	1,70	3,26	36,67
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,90	14,97	36,31	312,42
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ПЕЧЕНЬЕ 20 - 30 *	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			6,47	6,58	29,30	203,67
Обед						
СУП - рассольник на свинине 250 - 200 *	250/8		3,94	8,49	13,29	146,54
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,77	4,12	0,00	44,15
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,62	0,08	4,50	21,18
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,31	0,04	0,66	5,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18
БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса 70 - 60 *	70		9,14	21,69	2,85	243,39

СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,25	19,22	0,00	206,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,07	0,01	0,40	2,01
МАКАРОНЫ отварные 100 - 80 *		100	4,29	3,70	27,38	160,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ свежие 30 - 20 *		30	0,23	0,03	0,73	4,07
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,23	0,03	0,73	4,07
НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *		200	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,60	33,91	51,99	585,12
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *		100	0,34	0,34	8,36	40,12
яблоки	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
РАГУ овощное с мясом (индейка) 180 - 150 *		180	15,32	17,87	18,71	297,64
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	65	65	12,30	13,87	0,00	174,02
КАРТОФЕЛЬ	135	94,5	1,83	0,37	14,94	70,59
МОРКОВЬ	18	13,5	0,17	0,01	0,90	4,59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,11	0,02	0,60	3,01
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,5	8,78	0,26	0,02	0,55	3,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЧЕСНОК	0,25	0,21	0,01	0,00	0,06	0,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		20	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,76	18,21	35,01	369,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,73	73,67	152,61	1 471,13



МЕНЮ

1. 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 гречневая с молоком с/с 200 - 150 *	200		5,82	6,74	21,43	170,38
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,42	0,63	10,97	59,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК какао с молоком и сахаром 180 - 150 *	180		1,92	1,53	9,32	59,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,51	0,32	0,21	6,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	5		0,05	4,15	0,05	37,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР (порциями) 1/15 *	15		3,38	4,30	0,00	52,96
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,38	4,30	0,00	52,96
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,17	16,72	30,80	320,29
II Завтрак						
КОМПОТ из ягод с/с 180 - 150 *	180		0,00	0,00	6,78	27,09
ЯГОДЫ ЗАМОРОЖЕННЫЕ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ 20 - 30 *	30		1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
			1,77	1,41	29,28	136,89
Обед						
СУП рыбный 250 - 200 *	250		3,80	3,46	14,75	105,60
РЫБА ПИКША	15	9,75	1,63	0,05	0,00	6,91
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0,95	0,19	7,75	36,60
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,72	0,09	5,14	24,20
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
УКРОП	0,5	0,37	0,01	0,00	0,02	0,15
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,48	0,02	0,00	0,04	0,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00

ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
КОТЛЕТА рыбная 80 - 65 *		80	12,15	2,92	4,61	93,09
РЫБА ПИКША	100	65	10,84	0,32	0,00	46,03
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,56	0,44	0,40	0,02	5,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,07	0,01	0,40	2,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,50	0,05	3,42	15,96
КАПУСТА тушеная 150 - 100 *		150	2,33	3,68	6,63	70,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,10	0,12	5,47	32,59
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,2	0,19	0,01	0,00	0,01	0,09
НАПИТОК из сухофруктов с/с 180 - 150 *		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,28	10,06	32,77	296,15
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассортимент *		100	0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
МЯСО (индейка) тушеное 70 - 50 *		70	14,73	20,42	2,17	251,34
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	75	75	14,19	16,01	0,00	200,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	10	10	0,24	1,46	0,34	15,52
РИС отварной 130 - 100 *		130	2,91	3,62	30,59	166,53
КРУПА РИСОВАЯ	43	42,57	2,89	0,42	30,56	137,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ свежие 30 - 20 *		30	0,24	0,03	0,75	4,17
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	31	30,68	0,24	0,03	0,75	4,17
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		20	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,32	24,41	48,85	490,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,54	52,60	141,70	1 243,78



МЕНЮ

1. Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША пшеничная молочная с/с 200 - 150 *	200		5,61	6,36	23,50	174,42
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,21	0,25	13,04	63,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК кофейный с молоком и с/с 180 - 150 *	180		1,63	1,21	10,25	58,74
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,32	14,21	33,83	293,16
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
СУШКА 10-20	20		2,11	0,25	13,35	64,21
СУШКИ ПРОСТЫЕ	20	20	2,11	0,25	13,35	64,21
			6,33	3,89	19,17	141,33
Обед						
ЩИ на свинине с квашенной капустой и фасолью 250 - 200 *	250/8		5,58	9,22	13,58	161,71
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,77	4,12	0,00	44,15
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
ФАСОЛЬ	10	10	2,04	0,19	4,56	28,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	30	0,52	0,03	0,87	6,69
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00

КОТЛЕТА из индейки 75 - 65 *	75	14,20	18,07	4,29	236,36	
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	70	70	13,24	14,94	0,00	187,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	14,06	14,06	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,38	9,38	0,26	0,22	0,44	4,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,94	0,12	0,11	0,01	1,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,38	7,88	0,11	0,02	0,63	3,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,81	2,81	0,00	2,73	0,00	24,50
КРУПА МАННАЯ	4,69	4,69	0,47	0,05	3,21	14,97
КАРТОФЕЛЬ запеченный из отварного 120 - 100 *	120	1,87	2,37	15,20	89,84	
КАРТОФЕЛЬ	137,14	96	1,86	0,37	15,18	71,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ИКРА кабачковая 30 - 20 *	30	0,55	2,59	2,24	34,63	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,58	30	0,55	2,59	2,24	34,63
НАПИТОК из сухофруктов с/с 180 - 150 *	180	0,00	0,00	6,78	27,09	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
		22,20	32,25	42,09	549,63	
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *	100	0,34	0,34	8,36	40,12	
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
ЗАПЕКАНКА творожная - морковная с/с 120 -100 *	120	2,49	4,61	12,32	100,58	
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ *	92,31	92,31	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,38	0,91	0,82	0,05	11,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,80	0,08	5,48	25,53
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
МОЛОКО сгущенное 20 - 15 *	20	1,40	1,65	10,77	63,63	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180	0,10	0,00	6,98	28,29	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
		4,33	6,60	38,43	232,62	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,18	56,95	133,52	1 216,74	



МЕНЮ

1. Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ячневая молочная с/с 200 - 150 *	200		5,32	6,36	23,02	171,34
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,92	0,25	12,56	60,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК какао с молоком и сахаром 180 - 150 *	180		1,92	1,53	9,32	59,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,51	0,32	0,21	6,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,32	14,53	32,42	290,79
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
ПЕЧЕНЬЕ 20 - 30 *	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			6,47	6,58	28,14	202,22
Обед						
СУП куриный с картофелем и пшеном 250 - 200 *	250		5,01	5,01	16,99	133,25
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,54	2,57	0,00	33,24
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,09	0,21	8,86	41,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
ГОЛУБЦЫ ленивые (свинина + говядина) 160 - 140 *	160		17,21	23,82	21,93	372,36

ГОВЯДИНА Б/К	46,67	42	7,58	6,52	0,00	88,81
СВИНИНА МЯСНАЯ	46,67	39,67	5,50	12,81	0,00	137,37
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,23	0,13	5,84	34,76
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,67	8,96	0,13	0,02	0,71	3,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,67	2,67	0,00	2,59	0,00	23,28
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	10,67	10,67	0,26	1,55	0,36	16,56
НАПИТОК из сухофруктов с/с 180 - 150 *		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,22	28,83	45,70	532,70
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассортимент *		100	0,34	0,34	8,36	40,12
яблоки	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
ОМЛЕТ натуральный 100 - 80 *		100	12,75	17,85	5,24	233,07
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ГОРОШЕК зеленый отварной 20 - 30 *		30	0,90	0,06	1,89	11,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	46,16	30	0,90	0,06	1,89	11,64
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		20	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,09	18,25	22,47	313,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,10	68,19	128,73	1 338,83



МЕНЮ

1. Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША геркулесовая молочная с/с 200 - 150 *	200		5,79	7,31	22,45	179,52
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,39	1,20	11,99	68,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК кофейный с молоком и с/с 180 - 150 *	180		1,63	1,21	10,25	58,74
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,50	15,16	32,78	298,26
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
КРЕКЕР 10 - 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
КРЕКЕР	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,22	3,64	5,82	77,12
Обед						
СУП гороховый на свинине 250 - 200 *	250		7,26	6,55	17,14	156,90
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,77	4,12	0,00	44,15
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,44	0,31	9,28	57,72
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18
ПЕЧЕНЬ по - строгановски 80 - 60	80/30		16,26	11,65	7,16	197,82
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	93	16,15	3,34	0,00	114,57

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	20	20	0,49	2,91	0,68	31,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МАКАРОНЫ отварные 100 - 80 *		100	4,29	3,70	27,38	160,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ свежие 30 - 20 *		30	0,24	0,03	0,75	4,17
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	31	30,68	0,24	0,03	0,75	4,17
НАПИТОК из сухофруктов с/с 180 - 150 *		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,05	21,93	59,21	546,14
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *		100	0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
АЗУ из индейки 180 - 160 *		180	17,80	20,00	17,70	322,00
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	75	75	14,19	16,01	0,00	200,79
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2,04	0,41	16,61	78,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,13	0,00	0,51	2,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		20	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,24	20,34	33,04	390,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,01	61,07	130,85	1 311,93

МЕНЮ

1. Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША сборная молочная с/с 200 - 150 *	200		5,18	6,47	24,33	177,01
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,67	0,10	7,11	31,98
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
НАПИТОК какао с молоком и сахаром 180 - 150 *	180		1,92	1,53	9,32	59,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,51	0,32	0,21	6,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	8		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,18	14,64	33,73	296,46
II Завтрак						
МОЛОКО кипяченое 150 - 120 *	150		4,58	3,98	7,58	84,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158,25	157,5	4,43	3,82	7,33	82,50
ВАТРУШКА с творогом 1/70 *	70		5,89	6,02	35,43	219,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,71	0,57	30,52	145,79
ДРОЖЖИ	1,13	1,13	0,14	0,02	0,02	0,84
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,05	0,75	0,68	0,04	9,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ *	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,47	10,00	43,01	303,93
Обед						
СВЕКОЛЬНИК с индейкой 250 - 200	250/8/10		7,98	10,80	12,91	180,88
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	25	25	4,73	5,34	0,00	66,93
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0,95	0,19	7,75	36,60
СВЕКЛА	50	37,5	0,54	0,04	3,20	15,28
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,48	0,02	0,00	0,04	0,23
УКРОП	0,5	0,37	0,01	0,00	0,02	0,15
ЧЕСНОК	0,3	0,26	0,02	0,00	0,08	0,38
ТЕФТЕЛИ рыбные 90 - 80 *		90	3,14	3,68	12,58	95,95
САЙДА ФИЛЕ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,3	1,40	1,26	0,08	17,21
КРУПА РИСОВАЯ	5,6	5,6	0,38	0,06	4,02	18,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,9	14,2	0,19	0,03	1,13	5,65
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,90	0,09	6,16	28,72
МОРКОВЬ	11,2	8,4	0,11	0,01	0,56	2,85
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,16	0,00	0,63	3,37
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре 100 - 80 *		100	2,15	3,12	14,55	94,99
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,70	0,34	13,83	65,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ИКРА кабачковая 30 - 20 *		30	0,55	2,59	2,24	34,63
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,58	30	0,55	2,59	2,24	34,63
НАПИТОК из сухофруктов с/с 180 - 150 *		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 30 - 25 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,82	20,19	49,06	433,54
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *		100	0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
КОТЛЕТА мясная (свин.+инд) 80 - 70 *		80	11,62	20,69	1,06	237,02
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	35	35	6,63	7,47	0,00	93,70
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	29,75	4,12	9,61	0,00	103,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЧЕСНОК	0,1	0,09	0,01	0,00	0,03	0,13
КАША гречневая рассыпчатая 100 - 80 *		100	5,10	3,74	23,05	146,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,58	5,08	1,33	23,03	124,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		20	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,16	24,77	39,45	451,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,63	69,60	165,25	1 485,36