



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

МЕНН

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,4	14	3,2	4,1	0	51,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	6,7	8,4	18,1	174,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	6	6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	5,5	53,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	8,4	8,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ		125	4,0	3,4	7,3	75,0
БИОЙОГУРТ 2,5 - 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	4	3,4	7,3	75,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			19,6	19,3	51,5	458,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			0,3	0,3	7,8	37,6
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		250/10	2,0	3,7	9,0	81,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		30	3,2	7,0	0,1	76,0

СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	30,15	30	3,2	7	0,1	76,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	143,9
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180				
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			11,9	16,3	50,6	401,0
Полдник						
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ		100	13,8	9,4	16,2	202,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	68,59	66	10,3	0,4	0	44,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,4	0,5	9	45,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ		130	3,3	10,8	17,9	183,3
КАРТОФЕЛЬ	92,86	65	1,3	0,3	10,3	48,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,63	32,5	0,6	0	1,5	8,8
МОРКОВЬ	30,19	23,4	0,3	0	1,6	8,0
РЕПА	17,57	13	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,74	6,5	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
МАННАЯ КРУПА	6,5	6,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,5	6,5	0,9	0	3,9	18,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,1	0,6	0,1	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		70	5,7	5,1	35,7	211,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49	49	5,1	0,6	33,3	158,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0	1,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,5	2,5	0,1	0	1,6	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,1	20,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		0,3	3,3
ЛИМОН	16,67	10	0,1	0	0,3	3,3
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	20,5	20,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
			22,9	25,3	70,1	600,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,7	61,2	180,0	1 497,6



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,5	2,2	0,1	30,7
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,1	6,9	30,1	211,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	39,19	38,8	4,4	0,5	25,5	123,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	3,8	3,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	4,4	48,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	11,7	11,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			18,7	15,6	60,8	465,9
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	80		0,3	0,2	8,2	37,6
ГРУША	88,89	80	0,3	0,2	8,2	37,6
			0,3	0,2	8,2	37,6
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,7	0,1	2,3	14,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5		4,5	7,7	11,1	134,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,6	2,7	0	34,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12,31	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		50	11,0	6,8	3,8	131,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	56,99	53	9,2	1,9	0	65,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,428	0,6	0,5	0	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,6	4,9	18,8	135,2
КАРТОФЕЛЬ	101,86	71,3	1,4	0,3	11,3	53,3
МОРКОВЬ	53,29	41,3	0,5	0	2,7	14,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,5	30,8	0,6	0	1,4	8,3
БРЮКВА	26,33	20,3	0,2	0	1,6	7,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	31,23	20,3	0,6	0	1,3	7,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	0,3	0,5	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			23,7	20,1	73,3	584,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		135/20	2,6	6,2	14,2	125,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ТВОРОГ 9%	126	126	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАННАЯ КРУПА	9	9	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	9	9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,4	5,4	0,7	0	3,2	15,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,1	0,8	0,2	10,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,2	3,3	25,2	145,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56	35,56	3,7	0,5	24,2	115,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,2	0	1	4,8
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	3,7	3,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0	1,5	0	12,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,56	0,56	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
			12,1	14,1	48,2	370,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,8	50,0	190,5	1 458,7



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35		1,2	0,4	22,3	96,1
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,5	8,2	22,6	191,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,6	1,7	17,8	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,5	68,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	3,8	3,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	5,5	53,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	8,4	8,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,4	10,8	50,4	340,2
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	80		1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			1,2	0,4	16,8	76,8
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60		0,7	0,1	4,4	22,1
МОРКОВЬ	60,65	47	0,6	0	3,1	16,0
ЯБЛОКИ	15,34	13,5	0,1	0,1	1,3	6,1
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15		2,8	2,4	20,2	114,4
говядина б/к лопатка	20,26	20,26	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50		0,6	2,6	3,5	41,0
говядина б/к лопатка	80,8	80,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	21,55	16,7	0,2	0	1,2	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,88	8,3	0,1	0	0,7	3,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		100	2,9	3,4	13,3	95,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	24,24	24	2,9	0,8	13,3	71,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,3	77,3	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	1	1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	8,4	49,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	18	18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			10,6	9,2	68,9	414,6
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		200	10,4	9,3	38,8	281,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54,2	54,2	5,8	0,7	37,1	177,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,74 шт.	29,785	3,7	3,3	0,2	45,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,2	32,2	0,9	0,8	1,5	16,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	7,9	34,1
ЯБЛОКИ	30,68	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	18	18	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			16,3	13,4	67,7	464,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,5	33,8	203,8	1 296,4



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

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						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,4	14	3,2	4,1	0	51,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	2,7	6,4	4,6	87,7
МАННАЯ КРУПА	29,7	29,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,7	2,4	4,6	51,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	3,9	3,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,1		0,4	2,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	11,8	11,8	0	0	0	0,0
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,5	14,8	31,2	316,9
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		80	0,7	0,2	6,5	34,4
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,7	0,2	6,5	34,4
			0,7	0,2	6,5	34,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ		250/10/16	2,6	4,0	16,2	111,9
КАРТОФЕЛЬ	66,86	46,8	0,9	0,2	7,4	34,9
МОРКОВЬ	12,52	9,7	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,02	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,7	7,7	0,8	0,1	5,2	24,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,3	0,3	0	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
говядина б/к лопатка	16	16	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		100	13,6	7,7	8,7	157,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	70,66	68	10,6	0,4	0	45,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,4	0,4	0,7	8,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7	0,8	0,3	5,3	27,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,648	1	0,9	0,1	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,0	10,3	12,1	150,5
КАРТОФЕЛЬ	66	46,2	0,9	0,2	7,3	34,5
МОРКОВЬ	29,81	23,1	0,3	0	1,6	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,5	23,1	0,3	0	1,8	9,2
РЕПА	31,22	23,1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36	28,8	0,5	0	1,4	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			22,6	22,7	75,8	597,9
Полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,8	10,6	7,2	174,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	111,96	62,7	11,3	9,8	0	133,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	1	0,4	6,4	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,5	0,4	0,8	8,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,5	2,8	17,0	103,4
КАРТОФЕЛЬ	131,14	91,8	1,7	0,4	14,6	68,6
МОРКОВЬ	32,26	25	0,3	0	1,6	8,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,5	0,4	0,8	8,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		180	0,2		1,6	8,2
АПЕЛЬСИН	29,55	19,8	0,2	0	1,6	8,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	21,6	21,6	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		50	5,2	6,1	25,2	175,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	5	5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,3	0,3	0	3,7
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5

	20,7	19,5	51,0	461,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	56,5	57,2	164,5	1 410,7



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

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						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,5	2,2	0,1	30,7
КАША "ДРУЖБА"		200	6,2	8,1	21,0	181,3
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	6	6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,1	5,3	64,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	9,6	9,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			15,4	14,6	47,0	381,3
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		80	0,3	0,2	8,2	37,6
ГРУША	88,89	80	0,3	0,2	8,2	37,6
			0,3	0,2	8,2	37,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30	0,4	1,7	2,4	27,3
СВЕКЛА	36,77	28,5	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	6,9	7,6	14,9	160,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	42,86	24	4,4	3,8	0	51,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	4,3	6,2	33,3	206,7
говядина б/к лопатка	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
КАРТОФЕЛЬ	273,86	191,7	3,7	0,8	30,3	143,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,83	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,3	3,3	0,4	0	1,9	9,6
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0,9	0,1	14,3	62,3
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	18	18	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			15,5	16,0	84,0	548,2
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		135/20	3,1	8,9	21,9	183,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ТВОРОГ 9%	101,3	101,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАННАЯ КРУПА	10,8	10,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	10,8	10,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,038	0,8	0,7	0	9,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,5	13,5	0,3	0,1	8,6	36,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,1	4,1	0,5	0	2,4	11,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,1	4,1	0,1	0,6	0,1	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,6	14,3	44,5	357,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,8	45,1	183,7	1 324,1



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		2,7	6,4	4,6	87,6
МАННАЯ КРУПА	29,7	29,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	3,8	3,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180				0,1	0,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	8,4	8,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			9,2	14,8	30,9	300,9
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	80		1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			1,2	0,4	16,8	76,8
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,7	0,1	2,3	14,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/20		7,9	3,9	34,4	204,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	31,3	31,3	2,2	0,9	15,6	79,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0	0	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	30		3,2	7,0	0,1	76,0

СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	30,15	30	3,2	7	0,1	76,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		150	3,4	5,7	15,0	125,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	42,58	33	0,4	0	2,2	11,3
КАРТОФЕЛЬ	44,29	31	0,6	0,1	4,9	23,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	23,08	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,25	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,4	0,1	11,4	49,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	14,4	14,4	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,8	182,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			18,6	17,2	82,3	561,3
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		100	16,1	10,8	4,1	177,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	88,12	84,8	13,2	0,5	0	56,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,088	1,7	1,6	0,1	21,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,8	7,7	13,7	135,4
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	34,84	27	0,4	0	1,8	9,2
ТЫКВА СВЕЖАЯ	25,71	18	0,2	0	0,8	4,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	28,85	15	0,4	0	0,6	4,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,71	30	0,4	0,1	2,4	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	3,35	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,07	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20,3	20,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6

ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30,0	146,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40	40	2,4	1,9	30	146,4
			23,6	21,3	63,2	537,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,6	53,7	193,2	1 476,4



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,4	14	3,2	4,1	0	51,0
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ		60	0,7	0,1	4,4	22,1
МОРКОВЬ	60,65	47	0,6	0	3,1	16,0
ЯБЛОКИ	15,34	13,5	0,1	0,1	1,3	6,1
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	8,7	15,9	1,7	183,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,59 шт.	63,998	7,9	7,2	0,4	97,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	5,5	53,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	8,4	8,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			18,3	23,5	32,2	414,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			0,3	0,3	7,8	37,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,5	0,1	1,5	8,4
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	1,9	3,7	7,6	76,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	50	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0

говядина б/к лопатка	27,35	27,35	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/60		2,1	6,0	9,8	107,1
говядина б/к лопатка	46	46	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	1,9	0,5	27,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,4	0,1	2,8	13,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,2	1,2	0	0	0,1	0,8
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150		2,4	5,6	14,1	116,0
СВЕКЛА	210,97	163,5	2,4	0,2	14	66,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,5		29,7	122,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			10,4	15,8	81,8	522,1
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ДЖЕМОМ	135/20		4,0	4,1	45,7	235,5
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
КРУПА РИСОВАЯ	41,52	41,1	2,8	0,4	29,5	132,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,3	84,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9%	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	8,7	8,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,3	3,3	0,4	0	1,9	9,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,1	0,5	0,1	6,6
БИОКЕФИР	180		6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			12,4	9,5	71,0	423,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,4	49,1	192,8	1 398,3



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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35	1,2	0,4	22,3	96,1
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАША "ДРУЖБА"		200	6,2	8,1	21,0	181,3
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	6	6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,1	5,3	64,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	9,6	9,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	4,0	3,4	7,3	75,0
БИОЙОГУРТ 2,5 - 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	4	3,4	7,3	75,0
			18,1	16,2	76,5	521,7
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			1,2	0,4	16,8	76,8
Обед						
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ		30	5,0	4,9		65,2
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	52,63	30	5	4,9	0	65,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30	0,4	1,7	2,4	27,3
СВЕКЛА	36,77	28,5	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/15/5	6,9	7,5	19,5	174,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	42,86	24	4,4	3,8	0	51,2

КАРТОФЕЛЬ	161,43	113	2,2	0,5	17,8	84,4
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		70	9,7	5,7	7,6	130,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	51,08	47,5	8,2	1,7	0	58,5
КРУПА РИСОВАЯ	8,69	8,6	0,6	0,1	6,2	27,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,48	17,2	0,2	0	1,4	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,8	7,7	13,7	135,4
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	34,84	27	0,4	0	1,8	9,2
ТЫКВА СВЕЖАЯ	25,71	18	0,2	0	0,8	4,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	28,85	15	0,4	0	0,6	4,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,71	30	0,4	0,1	2,4	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	3,35	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,07	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			28,7	27,9	85,2	724,3
Полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ		60	10,0	14,1	9,7	204,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	61,67	44,4	7,9	8	0	102,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,5	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		150	2,1	0,1	9,7	49,2
МОРКОВЬ	42,58	33	0,4	0	2,2	11,3
КАРТОФЕЛЬ	44,29	31	0,6	0,1	4,9	23,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,08	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,25	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,7		6,7	30,7
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13,6	13,6	0,7	0	6,7	30,7
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ПЕЧЕНЬЕ		40				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	40	0	0	0	0,0
			14,1	14,4	34,6	325,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,1	58,9	213,1	1 647,9



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,5	2,2	0,1	30,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		6,7	8,4	18,1	174,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	6	6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5		0,1		0,5	3,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	11,8	11,8	0	0	0	0,0
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			15,8	14,9	44,9	383,9
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	80		0,3	0,2	8,2	37,6
ГРУША	88,89	80	0,3	0,2	8,2	37,6
			0,3	0,2	8,2	37,6
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60		0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10		2,0	3,6	10,0	85,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	3	3	0	0	0	0,0

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
говядина б/к лопатка	13,5	13,5	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		100	12,5	8,7	13,5	180,8
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	68,59	66	10,3	0,4	0	44,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,1	0,4	7	35,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,2	0	1,1	5,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,6	4,9	18,8	135,2
КАРТОФЕЛЬ	101,86	71,3	1,4	0,3	11,3	53,3
МОРКОВЬ	53,29	41,3	0,5	0	2,7	14,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,5	30,8	0,6	0	1,4	8,3
БРЮКВА	26,33	20,3	0,2	0	1,6	7,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	31,23	20,3	0,6	0	1,3	7,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	0,3	0,5	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,1	0,1	2,1	10,3
ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			21,7	17,8	64,5	511,0
Полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,8	10,6	7,2	175,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	112,14	62,8	11,3	9,8	0	134,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	1	0,4	6,4	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,5	0,4	0,8	8,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)		20	0,4	1,2	1,3	16,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,8	4,0	30,3	176,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		75	7,6	9,1	37,8	261,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	35,6	170,1
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	7,5	7,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
ДРОЖЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2,2
			30,9	29,5	85,4	728,8

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	68,7	62,4	203,0	1 661,3
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------



Утверждаю
Звездующий
Колесова Е.В.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,4	14	3,2	4,1	0	51,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		200	4,9	6,8	26,1	185,6
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,5	68,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	3,8	3,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	5,5	53,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	8,4	8,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			13,8	14,3	52,2	394,4
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			1,2	0,4	16,8	76,8
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,9	6,1	4,0	74,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,3	0,1	2	9,4
СВЕКЛА	11,61	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК ЗЕЛЕНый	11,25	9	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	2,1	3,8	14,0	103,5
говядина б/к лопатка	16	16	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	3,3	9,9	15,4	166,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	162,5	130	2,2	0,1	5,9	35,3
говядина б/к лопатка	81,1	81,1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	11,11	11	0,8	0,1	7,9	35,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			9,8	20,2	82,2	557,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		135	1,2	4,6	3,4	62,1
ТВОРОГ 9%	126	126	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАННАЯ КРУПА	9	9	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	9	9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,4	5,4	0,7	0	3,2	15,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,1	0,8	0,2	10,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,6	1,6	1,7	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
САХАР БЕЛЫЙ КРИСТАЛ.	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20,3	20,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
БИОЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ		125	4,0	3,4	7,3	75,0
БИОЙОГУРТ 2,5 - 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	4	3,4	7,3	75,0
ПЕЧЕНЬЕ		40				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	40	0	0	0	0,0
			5,8	9,6	12,4	159,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,6	44,5	163,6	1 188,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390082

Владелец Колесова Елена Валерьевна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025