

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №18»



*Л.А. Микелова* Л.А. Микелова

*Февраль* 20 21 г

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

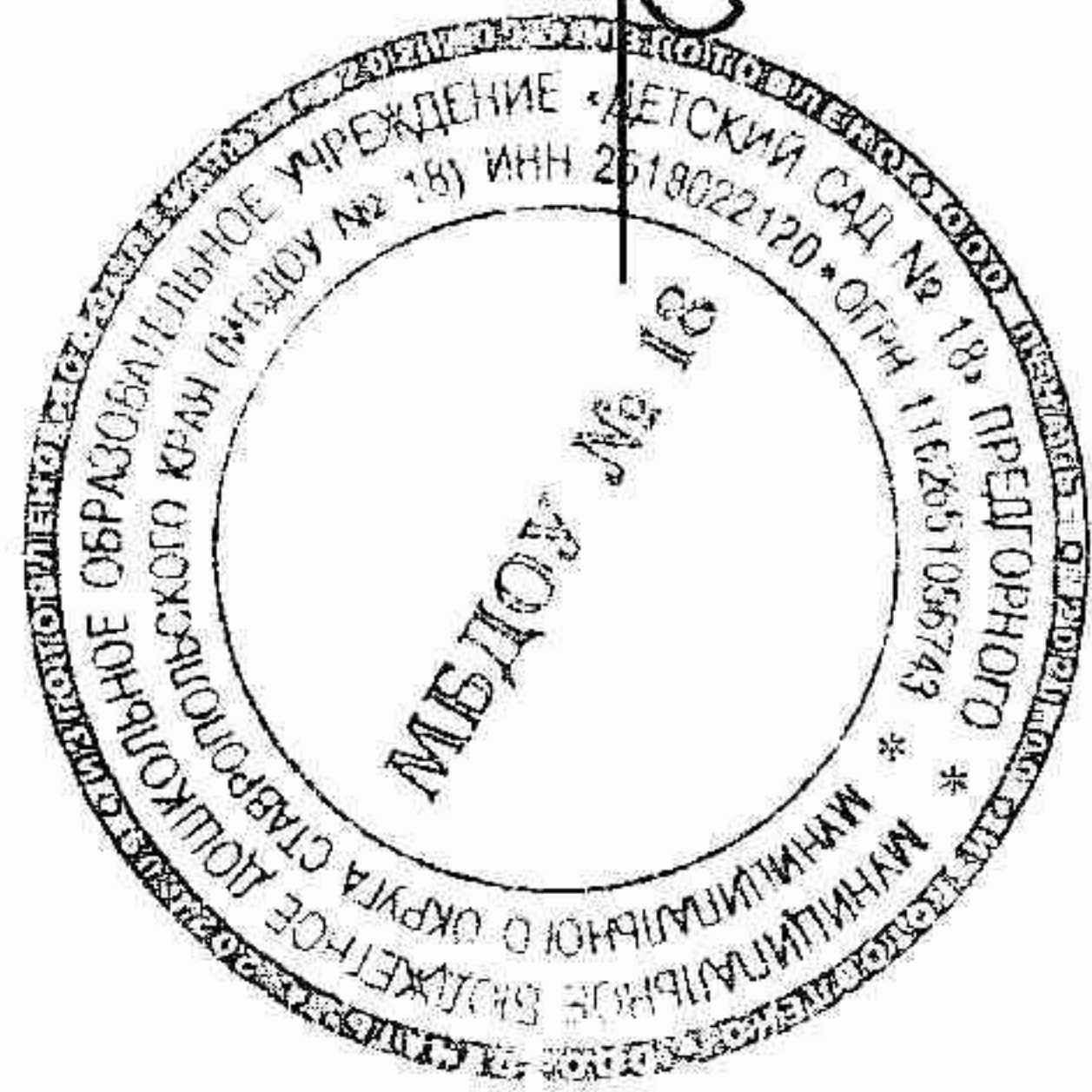
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №18 » Предгорного муниципального округа Ставропольского края для детей в возрасте 3-7 лет**

Меню составлено на основании:

1.Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий

для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

Авторы-составители: М.П. Могильный, В.А. Тутельян 2010 г.



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85 ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 40 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200 БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200 БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С САХАРОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85 ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 40 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 210 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200 БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40 ЧАЙ С САХАРОМ 200
<b>Завтрак</b>									
КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
<b>II Завтрак</b>									
<b>Обед</b>									
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80 АПУСТА ТУШЕНАЯ 180 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 210 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	СУП РЫБНЫЙ 200 РЫБА ЖАРЕНАЯ 80 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200 ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 60 КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 160 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60 СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ 220 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 80 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ 150 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	СВЕКОЛЬНИК 200 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200 ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 60 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ 200 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ 200 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80 РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ 200 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ 80 КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40 КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45 ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
<b>Полдник</b>									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 100/10 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ 120/10 СМЕТАНА 10 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ 100/10 ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 90 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 85 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ 120/10 КАКАО С МОЛОКОМ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 100/10 КАКАО С МОЛОКОМ 180	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ 75 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 100/10 КАКАО С МОЛОКОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 50 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 200
				ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 50 ЧАЙ С САХАРОМ 200					



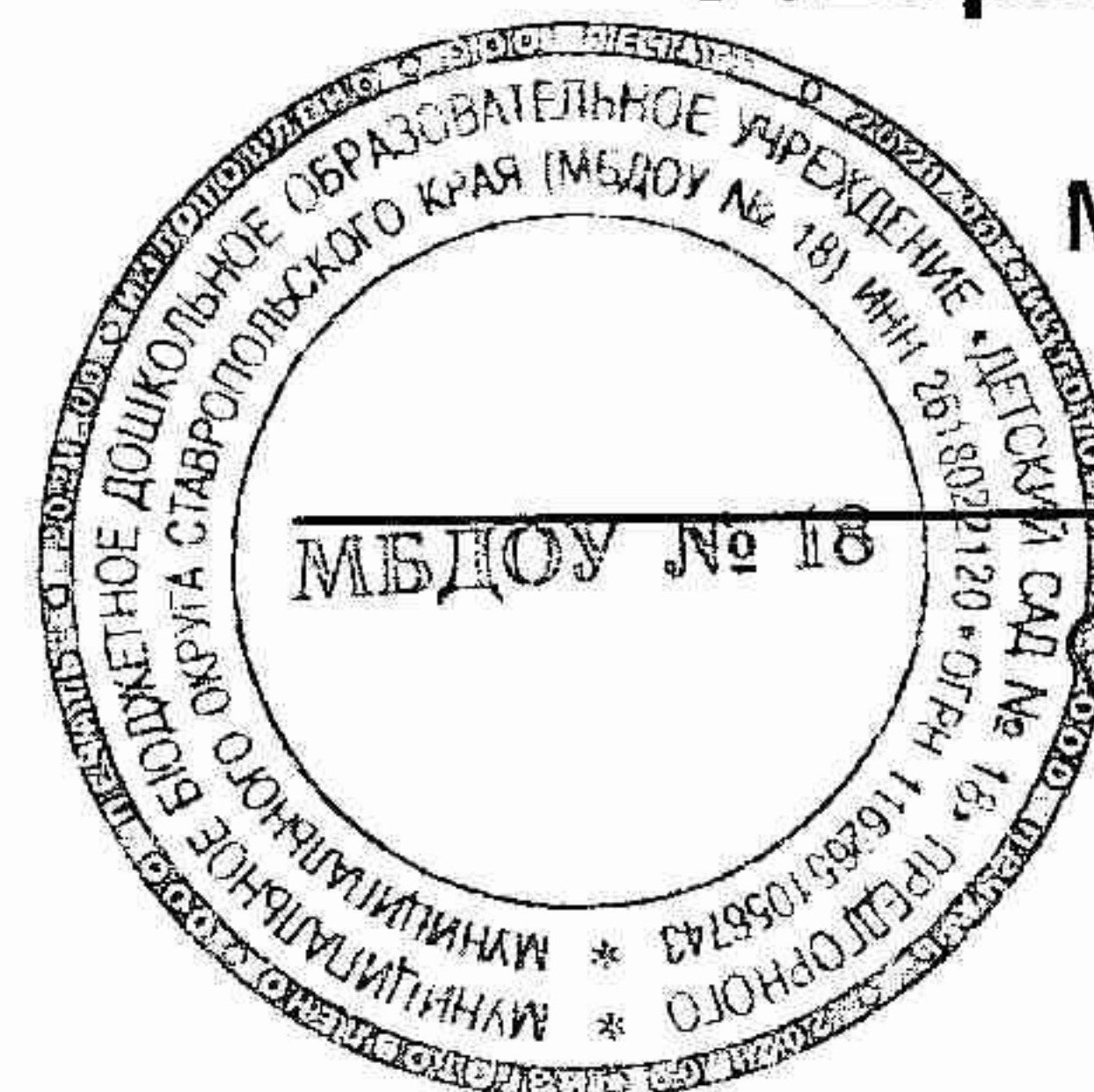
# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,2	8,5	29,8	222,1
ПШЕНО	31.01	30.7	3.4	0.8	21	104,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66.7	66.7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101.3	101.3	2.8	2.4	4.8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.3	0.1	48,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,5	15,2	145,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.1	8.3	0.1	74,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,2		11,9	49,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.6	0.6	0.1	0	0.3	1,5
САХАР ПЕСОК	11.8	11.8	0	0	11.4	45,7
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158.4	158.4	0	0	0	0,0
			<b>8,8</b>	<b>17,0</b>	<b>56,9</b>	<b>417,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186.2	180	5.2	4.5	7.2	95,4
			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	1,9	3,4	12,4	88,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1.7	0.2	11	52,5
МОРКОВЬ	10.4	8	0.1	0	0.6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8	0.1	0	0.7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0.7	0.7	0	0	0.1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	1,7	3,1	8,0	67,2
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОХЛ	60	60	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14.4	14.4	1.1	0.1	7	33,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20.8	20.8	0.6	0.5	1	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.2	3.2	0	2.5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4,3	7,2	18,4	158,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	256.4	205.2	3.6	0.2	9.3	55,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7.2	7.2	0	7	0	62,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4.4	4.4	0.2	0	0.8	4,4
МОРКОВЬ	4.4	4.4	0.1	0	0.3	1,5

САХАР ПЕСОК	5.7	5.7	0	0	5.5	22,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>26,7</b>	<b>110,7</b>
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.4	4.4	0.1	0	2.5	10,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.3	3.3	0.1	0	2.1	9,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4.4	4.4	0.2	0	2.1	9,9
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	7.8	7.8	0.2	0	4.5	19,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>106,6</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3.4	0.3	22.6	106,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>35</b>				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35	0	0	0	0,0
			<b>11,9</b>	<b>14,0</b>	<b>88,1</b>	<b>531,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>100/10</b>	<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>11,5</b>	<b>101,5</b>
ТВОРОГ 9%	93.4	93.4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	6.6	6.6	0.7	0.1	4.6	21,0
САХАР ПЕСОК	6.6	6.6	0	0	6.4	25,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.07 шт.	2.82	0.4	0.3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2.6	2.6	0	2.5	0	22,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0.1	0.6	0.1	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>3,4</b>	<b>17,3</b>	<b>117,1</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140.4	140.4	4	3.4	6.5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0.2	0	1.1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>5,7</b>	<b>8,4</b>	<b>28,8</b>	<b>218,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,6</b>	<b>43,9</b>	<b>181,0</b>	<b>1 262,4</b>



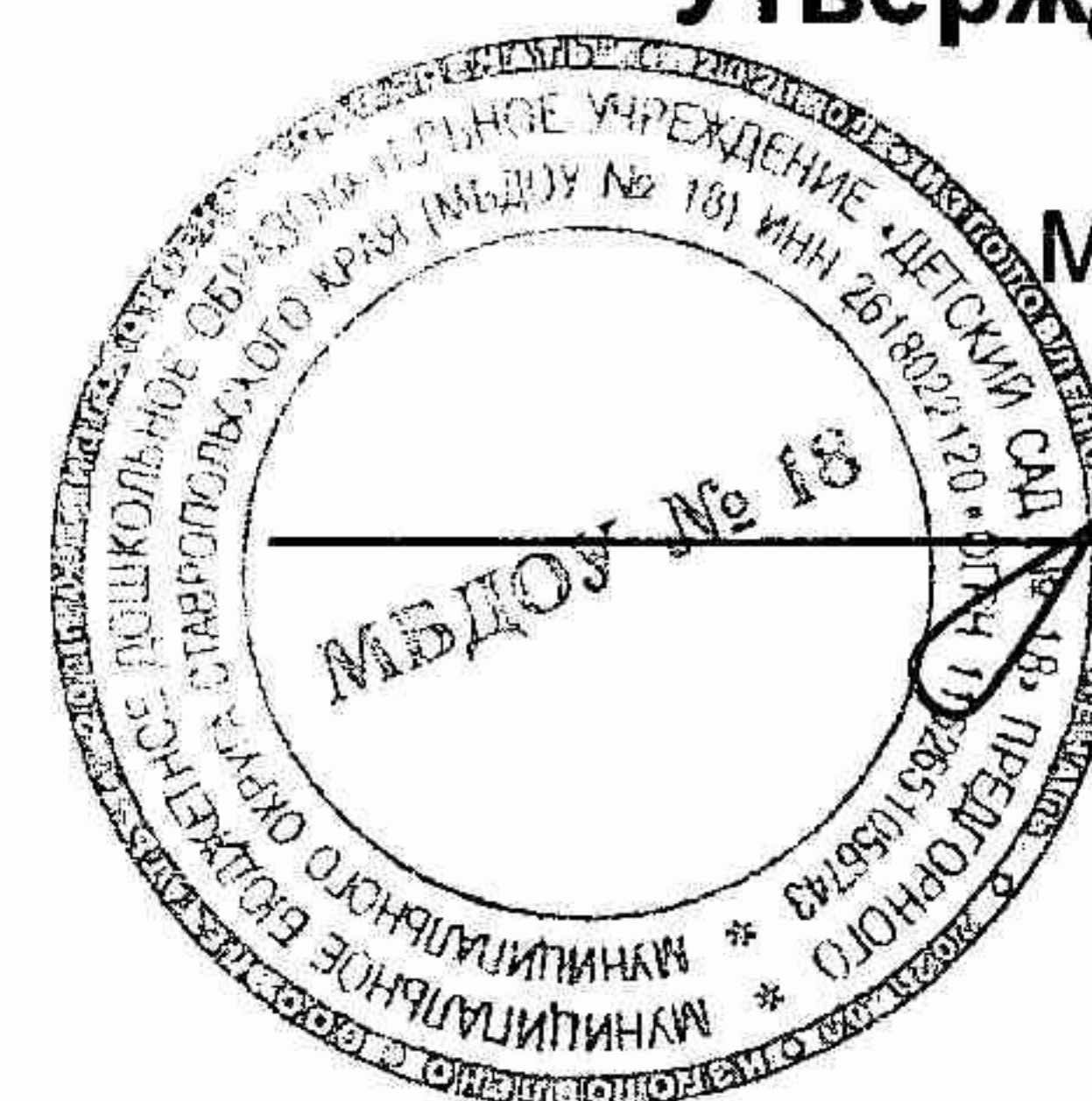
# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,4	14,3	1,5	167,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.55 шт.	62.3	7.7	7	0.4	94,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23.2	23.2	0.7	0.6	1.1	12,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3.8	3.8	0	3.7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.8	3.8	0	3	0	27,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61.5	40	1.2	0.1	2.5	15,5
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		60	6,2	9,6	20,2	193,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	13.7	13.3	3.1	3.9	0	48,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.5	0.1	50,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3.1	0.2	20.1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13.1	13.1	0	0	12.7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3	1,6
			<b>15,9</b>	<b>24,0</b>	<b>37,2</b>	<b>428,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	3,4	17,3	117,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140.4	140.4	4	3.4	6.5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0.2	0	1.1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>4,2</b>	<b>3,4</b>	<b>17,3</b>	<b>117,1</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	1,6	4,0	10,4	84,5
СВЕКЛА	41.3	32	0.5	0	2.7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0.3	0	0.8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	22.9	16	0.3	0.1	2.5	11,9
МОРКОВЬ	12.9	10	0.1	0	0.7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8	0.1	0	0.7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0.3	0	1.1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.5	1.5	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		210	3,4	6,8	35,1	215,0
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОХЛ	109	109	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7.9	7.9	0	6.3	0.1	57,3
МОРКОВЬ	22	17.1	0.2	0	1.2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10.9	9.2	0.1	0	0.8	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		40	0,6	2,0	3,1	33,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	46.4	32.4	0.6	0	1	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4.76	4	0.1	0	0.3	1,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ		200	0,6		26,7	110,7
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.4	4.4	0.1	0	2.5	10,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.3	3.3	0.1	0	2.1	9,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4.4	4.4	0.2	0	2.1	9,9
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	7.8	7.8	0.2	0	4.5	19,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	37	0	0	0	0,0
			<b>9,6</b>	<b>13,1</b>	<b>97,9</b>	<b>550,0</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		120/10	10,5	8,7	63,8	377,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	88.8	88.8	9.3	1.2	60.2	287,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.11 шт.	4.43	0.6	0.5	0	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88.8	88.8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2.6	2.6	0.3	0.1	0.1	1,9
САХАР ПЕСОК	3.2	3.2	0	0	3.1	12,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.6	1.6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5.6	5.6	0	5.4	0	48,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
СМЕТАНА		10	0,3	1,5	0,4	20,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,2		11,9	49,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.6	0.6	0.1	0	0.3	1,5
САХАР ПЕСОК	11.8	11.8	0	0	11.4	45,7
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158.4	158.4	0	0	0	0,0
			<b>11,0</b>	<b>10,2</b>	<b>76,1</b>	<b>446,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,7</b>	<b>50,7</b>	<b>228,5</b>	<b>1 542,5</b>



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,6	7,9	35,0	236,1
КРУПА МАННАЯ	38.6	38.6	3.9	0.4	26.5	123,2
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	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3.9	3.9	0	0	3.8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.4	6.4	0	5.1	0.1	46,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,5	15,2	145,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.1	8.3	0.1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13.1	13.1	0	0	12.7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3	1,6
			<b>9,1</b>	<b>16,4</b>	<b>63,2</b>	<b>434,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		180	5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5.3	4.6	8.8	99,0
			<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>8,8</b>	<b>99,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200	3,1	4,1	17,6	118,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14.8	14.8	1.6	0.2	10	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1.6	1.6	0	1.3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23.2	23.2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	57.2	40	0.8	0.2	6.3	29,9
МОРКОВЬ	10.3	8	0.1	0	0.6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.5	8	0.1	0	0.7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		160	14,3	15,4	12,4	246,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	131.2	104	1.8	0.1	4.8	28,2
ГОВЯДИНА Б/К	72	64.8	11.7	10.1	0	137,1
КРУПА РИСОВАЯ	8.8	8.8	0.6	0.1	6.3	28,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19.2	16	0.2	0	1.3	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5.3	5.3	0	5.1	0	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ		200	0,6		26,7	110,7
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.4	4.4	0.1	0	2.5	10,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.3	3.3	0.1	0	2.1	9,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ	4.4	4.4	0.2	0	2.1	9,9

САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
			<b>21,4</b>	<b>19,8</b>	<b>79,3</b>	<b>582,5</b>
<b>Полдник</b>						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ		100/10	1,9	8,4	11,1	130,0
ТВОРОГ 9%	83,7	83,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	1	0,1	6	28,5
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0	0	4,6	18,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13,1	13,1	0	0	12,7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
			<b>2,0</b>	<b>8,4</b>	<b>24,1</b>	<b>182,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,8</b>	<b>49,2</b>	<b>175,4</b>	<b>1 298,0</b>





# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		4,9	8,0	30,0	213,0
КРУПА РИСОВАЯ	29.7	29.7	2	0.3	21.3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68.4	68.4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101.9	101.9	2.9	2.4	4.8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3.9	3.9	0	0	3.8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.3	0.1	48,6
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		6,2	9,6	20,2	193,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	13.7	13.3	3.1	3.9	0	48,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.5	0.1	50,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3.1	0.2	20.1	94,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5		0,2		11,9	49,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.6	0.6	0.1	0	0.3	1,5
САХАР ПЕСОК	11.8	11.8	0	0	11.4	45,7
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158.4	158.4	0	0	0	0,0
			<b>11,3</b>	<b>17,6</b>	<b>62,1</b>	<b>455,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113.6	100	0.4	0.4	9.8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП РЫБНЫЙ	200		6,0	0,5	14,4	86,8
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	25.98	25	3.9	0.2	0	16,8
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1.1	0.2	8.8	41,8
МОРКОВЬ	21.4	16.6	0.2	0	1.1	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13.4	11.2	0.2	0	0.9	4,5
ПШЕНО	5.4	5.3	0.6	0.1	3.6	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА ЖАРЕНАЯ	80		14,6	5,3	3,3	117,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	93.94	90.4	14.1	0.5	0	60,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4.8	4.8	0.5	0.1	3.3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4.8	4.8	0	4.7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,3	6,2	46,6	271,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	68	68	7.3	0.9	46.5	222,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.3	0.1	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60		0,7		1,4	8,4
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0.7	0	1.4	8,4
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,7	0,3	28,8	132,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0.7	0.3	9.4	55,1

САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>106,6</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3.4	0.3	22.6	106.6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>38</b>				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	0	0	0	0,0
			<b>32,7</b>	<b>12,6</b>	<b>117,1</b>	<b>723,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>90</b>	<b>7,2</b>	<b>7,5</b>	<b>52,5</b>	<b>305,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	59.3	59.3	6.2	0.8	40.3	192,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4.2	4.2	0.5	0.1	2.8	13,6
САХАР ПЕСОК	6.9	6.9	0	0	6.7	26,7
САХАР ПЕСОК	2.7	2.7	0	0	2.6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.9	6.9	0	5.5	0.1	50,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1.61	0.2	0.2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.6	0.6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2.1	2.1	0.3	0	0	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25.8	25.8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0.9	0.9	0	0.9	0	7,9
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>28,4</b>	<b>113,9</b>
ПОВИДЛО	24	24	0.1	0	15.3	61,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5.3	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0	0	0	0,0
			<b>7,3</b>	<b>7,5</b>	<b>80,9</b>	<b>418,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,7</b>	<b>38,1</b>	<b>269,9</b>	<b>1 644,9</b>



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200		4,5	3,9	17,3	122,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2.8	2.4	4.7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1.7	0.2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1.6	1.6	0	1.3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	1.6	1.6	0	0	1.6	6,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		6,2	9,6	20,2	193,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	13.7	13.3	3.1	3.9	0	48,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.5	0.1	50,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3.1	0.2	20.1	94,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	3,4	18,8	123,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140.4	140.4	4	3.4	6.5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1.8	1.8	0.2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	11.7	11.7	0	0	11.3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>14,9</b>	<b>16,9</b>	<b>56,3</b>	<b>439,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142.86	100	1.5	0.5	21	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,7	4,3	16,8	117,0
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1.5	0.3	11.8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0.5	0.1	3.2	15,3
МОРКОВЬ	12.5	10	0.1	0	0.7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0.1	0	0.4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0.1	0	0.3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160		24,5	24,5	6,6	345,0
ГОВЯДИНА Б/К	143.67	129.3	23.3	20.1	0	273,4
МОРКОВЬ	34.4	26.7	0.3	0	1.7	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15.9	13.3	0.2	0	1.1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.3	5.3	0	4.3	0	38,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53.3	53.3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0.3	0	1.1	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,9	6,3	23,9	164,3
КАРТОФЕЛЬ	214.4	150	2.9	0.6	23.8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7.2	7.2	0	5.7	0.1	52,3

ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0.5	0.1	1	7,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0.9	0.2	18.2	77,4
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	37	0	0	0	0,0
			<b>34,9</b>	<b>35,7</b>	<b>89,1</b>	<b>818,1</b>
<b>Полдник</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		85	1,6	7,6	6,5	101,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	89.47	85	1.6	7.6	6.5	101,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		50	4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40.25	4.9	4.5	0.3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13.1	13.1	0	0	12.7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3	1,6
			<b>8,9</b>	<b>12,3</b>	<b>34,9</b>	<b>285,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,2</b>	<b>65,4</b>	<b>201,3</b>	<b>1 639,1</b>



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		200	7,3	8,2	35,2	244,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40.4	40	4.5	0.5	26.4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66.7	66.7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101.3	101.3	2.8	2.4	4.8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.3	0.1	48,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,5	15,2	145,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.1	8.3	0.1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13.1	13.1	0	0	12.7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3	1,6
			<b>9,8</b>	<b>16,7</b>	<b>63,4</b>	<b>443,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4.4	8.3	94,3
			<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>8,3</b>	<b>94,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ		220	2,1	2,5	18,1	103,4
КАРТОФЕЛЬ	94.2	66	1.3	0.3	10.5	49,3
КРУПА РИСОВАЯ	8.9	8.8	0.6	0.1	6.3	28,4
МОРКОВЬ	11.4	8.8	0.1	0	0.6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10.5	8.8	0.1	0	0.7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2.2	2.2	0	2.1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154	154	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		80	1,3	4,4	9,7	83,8
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОХЛ	50.7	50.7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6.7	6.7	0.5	0.1	4.9	21,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17.5	14.7	0.2	0	1.2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.7	2.7	0	2.1	0	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5.3	5.3	0.6	0.1	3.6	17,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.7	2.7	0	2.1	0	19,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,3	9,1	51,2	331,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92.3	92.3	11.3	2.9	51.1	275,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138.5	138.5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7.7	7.7	0	6.2	0.1	55,9

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ		150	3,2	8,2	15,2	160,7
СВЕКЛА	164.5	127.5	1.8	0.1	10.9	52,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	48.2	40.5	0.6	0.1	3.2	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4.5	4.5	0	3.6	0	32,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	30	30	0.8	4.4	1.1	59,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ		200	0,6		26,8	111,0
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.44	4.44	0.1	0	2.5	10,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.33	3.33	0.1	0	2.1	9,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4.44	4.44	0.2	0	2.2	10,0
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	7.78	7.78	0.2	0	4.5	19,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	0	0	0	0,0
			<b>21,9</b>	<b>24,5</b>	<b>143,6</b>	<b>897,2</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		120/10	10,5	8,7	63,8	377,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	88.8	88.8	9.3	1.2	60.2	287,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.11 шт.	4.43	0.6	0.5	0	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88.8	88.8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2.6	2.6	0.3	0.1	0.1	1,9
САХАР ПЕСОК	3.2	3.2	0	0	3.1	12,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.6	1.6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5.6	5.6	0	5.4	0	48,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	14,6	100,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0.5	0.3	0.2	5,6
САХАР ПЕСОК	9.6	9.6	0	0	9.3	37,2
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
			<b>14,1</b>	<b>11,7</b>	<b>78,4</b>	<b>478,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,8</b>	<b>57,3</b>	<b>293,7</b>	<b>1 912,7</b>



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,4	14,3	1,5	167,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.55 шт.	62.3	7.7	7	0.4	94,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23.2	23.2	0.7	0.6	1.1	12,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3.8	3.8	0	3.7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.8	3.8	0	3	0	27,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	61.5	40	1.2	0.1	2.5	15,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,5	15,2	145,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.1	8.3	0.1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13.1	13.1	0	0	12.7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3	1,6
			<b>12,1</b>	<b>22,9</b>	<b>32,2</b>	<b>381,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186.4	180	5.2	4.5	7.2	95,4
			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК		200	1,7	3,6	13,0	93,9
СВЕКЛА	64	49.6	0.7	0	4.3	20,2
МОРКОВЬ	10	7.8	0.1	0	0.5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10.8	9.1	0.1	0	0.7	3,6
КАРТОФЕЛЬ	46	32.2	0.6	0.1	5	24,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.6	2.6	0.1	0	0.5	2,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2	2	0.1	0.3	0.1	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	1,7	3,1	8,2	67,4
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОХЛ	60	60	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14.7	14.7	1.1	0.1	7.2	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21.1	21.1	0.6	0.5	1	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.1	3.1	0	2.5	0	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		200	7,3	6,0	46,6	269,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	68	68	7.3	0.9	46.5	222,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.4	6.4	0	5.1	0.1	46,5
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ		60	0,7		1,4	8,4
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0.7	0	1.4	8,4
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ		200	0,6		26,8	111,0
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.44	4.44	0.1	0	2.5	10,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.33	3.33	0.1	0	2.1	9,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4.44	4.44	0.2	0	2.2	10,0
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	7.78	7.78	0.2	0	4.5	19,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	0	0	0	0,0
			<b>15,4</b>	<b>13,0</b>	<b>118,6</b>	<b>656,7</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		100/10	1,6	4,6	6,2	76,5
ТВОРОГ 9%	102	102	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8.6	8.6	0.9	0.1	5.8	27,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.07 шт.	2.82	0.4	0.3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2.8	2.8	0	2.7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.5	0.5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	14,6	100,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0.5	0.3	0.2	5,6
САХАР ПЕСОК	9.6	9.6	0	0	9.3	37,2
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
			<b>5,2</b>	<b>7,6</b>	<b>20,8</b>	<b>177,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,9</b>	<b>48,0</b>	<b>178,8</b>	<b>1 310,5</b>



**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ		210	8,8	10,7	37,5	283,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	51.5	51.5	6.1	3.1	30.8	175,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65.1	65.1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97.6	97.6	2.7	2.3	4.6	51,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.1	1.1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2.1	2.1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.7	6.7	0	5.3	0.1	48,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,5	15,2	145,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.1	8.3	0.1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13.1	13.1	0	0	12.7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3	1,6
			<b>11,3</b>	<b>19,2</b>	<b>65,7</b>	<b>481,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0.2	20.2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,6	4,4	15,2	117,8
КАРТОФЕЛЬ	57.1	40	0.8	0.2	6.3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16.08	16	3.6	0.3	7.5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8	0.1	0	0.7	3,2
МОРКОВЬ	12.9	10	0.1	0	0.7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220	26,0	24,3	26,0	426,2
ГОВЯДИНА Б/К	139.44	125.5	22.6	19.5	0	265,4
КАРТОФЕЛЬ	214.4	150.1	2.9	0.6	23.8	112,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15.4	12.9	0.2	0	1.1	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.2	5.2	0	4.2	0	37,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5.96	5.96	0.3	0	1.1	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.5	1.5	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		40	0,6	2,0	3,1	33,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	46.4	32.4	0.6	0	1	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4.76	4	0.1	0	0.3	1,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ		200	0,6		26,8	111,0
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.44	4.44	0.1	0	2.5	10,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.33	3.33	0.1	0	2.1	9,1

СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4.44	4.44	0.2	0	2.2	10,0
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	7.78	7.78	0.2	0	4.5	19,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>106,6</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3.4	0.3	22.6	106,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>35</b>				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35	0	0	0	0,0
			<b>35,2</b>	<b>31,0</b>	<b>93,7</b>	<b>794,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КЕКС СТОЛИЧНЫЙ</b>		<b>75</b>	<b>4,4</b>	<b>16,0</b>	<b>38,2</b>	<b>314,5</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23.3	23.3	2.4	0.3	15.8	75,5
САХАР ПЕСОК	17.6	17.6	0	0	17.1	68,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17.6	17.6	0.1	14.1	0.1	127,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.35 шт.	14.09	1.7	1.6	0.1	21,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.1	0.1	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0.2	0	5.1	21,8
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>3,4</b>	<b>17,3</b>	<b>117,1</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140.4	140.4	4	3.4	6.5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0.2	0	1.1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>8,6</b>	<b>19,4</b>	<b>55,5</b>	<b>431,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,1</b>	<b>69,8</b>	<b>235,1</b>	<b>1 794,2</b>



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,7	9,3	23,9	205,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20.3	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	6	6	0	4.9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5.8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.5	0.5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,5	15,2	145,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.1	8.3	0.1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,2		11,9	49,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.6	0.6	0.1	0	0.3	1,5
САХАР ПЕСОК	11.8	11.8	0	0	11.4	45,7
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158.4	158.4	0	0	0	0,0
			<b>9,3</b>	<b>17,8</b>	<b>51,0</b>	<b>400,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113.6	100	0.4	0.4	9.8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ		200	2,1	2,2	15,9	92,4
КАРТОФЕЛЬ	85.7	60	1.2	0.2	9.5	44,8
МОРКОВЬ	10.3	8	0.1	0	0.6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8	0.1	0	0.7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7.9	0.7	0.1	5.1	24,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.1	1.1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	1,7	2,7	8,2	64,6
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОХЛ	60	60	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14.7	14.7	1.1	0.1	7.2	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21.3	21.3	0.6	0.5	1	11,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.7	2.7	0	2.1	0	19,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.5	0.5	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,2	17,2	19,9	251,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71.4	71.4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.2	3.2	0	2.5	0	23,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.2	3.2	0.3	0	2.1	10,4
МОРКОВЬ	5.6	4.4	0.1	0	0.3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1.7	1.5	0	0	0.1	0,6

ТОМАТНАЯ ПАСТА	10.7	10.7	0.5	0	1.9	10,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1.1	1.1	0	0.9	0	8,0
САХАР ПЕСОК	0.8	0.8	0	0	0.8	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.8	0.8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	65.3	45.8	0.9	0.2	7.3	34,2
МОРКОВЬ	27.6	21.5	0.3	0	1.5	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18.8	15.8	0.2	0	1.3	6,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17.9	14.3	0.3	0	0.7	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5.7	5.7	0	5.5	0	49,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7.2	7.2	0	5.7	0.1	52,3
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	3.87	3	0	0	0.2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1.19	1	0	0	0.1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7.5	7.5	0.4	0	1.4	7,5
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
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0.5	0.1	1	7,8
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ		200	0,6		26,8	111,0
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.44	4.44	0.1	0	2.5	10,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.33	3.33	0.1	0	2.1	9,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4.44	4.44	0.2	0	2.2	10,0
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	7.78	7.78	0.2	0	4.5	19,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	0	0	0	0,0
			<b>11,5</b>	<b>22,5</b>	<b>94,4</b>	<b>633,4</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		100/10	1,4	2,5	10,4	74,6
ТВОРОГ 9%	93.3	93.3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.9	0.9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	6	6	0.6	0.1	4.1	19,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5.8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2.82	0.4	0.3	0	4,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0.1	0.6	0.1	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	14,6	100,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0.5	0.3	0.2	5,6
САХАР ПЕСОК	9.6	9.6	0	0	9.3	37,2
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
			<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>25,0</b>	<b>175,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,2</b>	<b>46,2</b>	<b>180,2</b>	<b>1 255,7</b>



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	5,9	8,0	26,7	202,6
КРУПА МАННАЯ	29.7	29.7	3	0.3	20.4	94,8
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 ПЕСОК	3.9	3.9	0	0	3.8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6.4	6.4	0	5.1	0.1	46,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,4	8,5	15,2	145,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0.1	8.3	0.1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	0.2	15.1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3
САХАР ПЕСОК	13.1	13.1	0	0	12.7	50,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3	1,6
			<b>8,4</b>	<b>16,5</b>	<b>54,9</b>	<b>400,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	3,4	19,0	124,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140.4	140.4	4	3.4	6.5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0.2	0	1.1	4,9
САХАР ПЕСОК	11.8	11.8	0	0	11.4	45,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			<b>4,2</b>	<b>3,4</b>	<b>19,0</b>	<b>124,1</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ		200	1,9	4,2	11,0	89,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30.4	24	0.4	0	1.1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	26.7	20	0.4	0.1	3.2	14,9
ПШЕНО	8.1	8	0.9	0.2	5.4	27,4
МОРКОВЬ	10	8	0.1	0	0.6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8	0.1	0	0.7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.2	1.2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ		80	12,4	3,3	7,1	106,8
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	72.74	70	10.9	0.4	0	46,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	1	0.1	6.3	29,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0.5	0.4	0.8	8,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		150	3,4	7,5	19,4	159,0
КАРТОФЕЛЬ	156.4	109.5	2.1	0.4	17.3	81,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43.5	43.5	1.3	1.1	2	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7.5	7.5	0	6	0.1	54,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КРАЩЕНОЙ КАПУСТЫ		40	0,0	0,0	0,4	0,0

КАПУСТА КВАШЕНАЯ	46.4	32.4	0.6	0	1	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4.76	4	0.1	0	0.3	1,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ		200	0,6		26,8	111,0
ГРУШИ СУШЕНЫЕ	4.44	4.44	0.1	0	2.5	10,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.33	3.33	0.1	0	2.1	9,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4.44	4.44	0.2	0	2.2	10,0
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	7.78	7.78	0.2	0	4.5	19,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	37	0	0	0	0,0
			<b>22,3</b>	<b>17,3</b>	<b>90,0</b>	<b>606,2</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3.8	4.9	37.2	208,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200	0,1		28,4	113,9
ПОВИДЛО	24	24	0.1	0	15.3	61,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5.3	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0	0	0	0,0
			<b>3,9</b>	<b>4,9</b>	<b>65,6</b>	<b>322,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,8</b>	<b>42,1</b>	<b>229,5</b>	<b>1 453,4</b>