

**МУНИЦИПАЛЬНА
БЮДЖЕТНА
ДОШКІЛЬНА ОСВІТНЯ
УСТАНОВА «ДИТЯЧИЙ
САДОК №14
«СВІТЛЯЧОК» МІСТА
ЄВПАТОРІЇ
РЕСПУБЛІКИ КРИМ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №14
«СВЕТЛЯЧОК» ГОРОДА
ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**МУНИЦИПАЛЬ
БЮДЖЕТ
МЕКТЕПКЕДЖ ТАСИЛЬ
МУЭССИСЕСИ
«КЪЫРЫМ
ДЖУМХУРИЕТИ
ЕВПАТОРИЯ
ШЕЭРИНИНЪ БАЛА
БАГЪЧАСИ №14
«СВЕТЛЯЧОК»**

ул. Дзержинского, д.47, г. Евпатория, Республика Крым, 297408, тел/факс (06569) 2-44-14
e-mail: svetlyachok-evp@crimeaedu.ru



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «ДС № 14

«Светлячок»

О.М. Дубинич

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЛЕТНЕ - ОСЕННЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №14 «СВЕТЛЯЧОК»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

2025 г.



МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 22%						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200		5,39	5,72	15,29	135,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	12	12	1,44	0,72	7,20	40,97
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,66	3,03	10,21	83,91
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,46	20,55	41,00	405,40
II Завтрак 3 %						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 34%						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,57	3,58	2,14	43,80
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	28,8	0,31	0,06	1,06	6,70
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,6	21	0,16	0,02	0,51	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ПРИПУЩЕННОЙ	200		5,77	2,50	14,32	103,26
КАРТОФЕЛЬ	100	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	28,44	25,2	3,89	0,22	0,00	17,60
МОРКОВЬ	1,07	0,8	0,01	0,00	0,06	0,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	0,8	0,01	0,00	0,07	0,32
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150		2,52	7,75	15,79	144,46
КАРТОФЕЛЬ	60	48	0,93	0,18	7,59	35,85
МОРКОВЬ	32	24	0,30	0,02	1,61	8,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,16	0,02	0,95	4,77
КАБАЧКИ	32	24	0,14	0,07	1,07	5,59
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,01	1,20	5,66
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0,04	0,00	0,18	0,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	0,9	0,01	0,00	0,07	0,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,005	0,004	0,00	0,00	0,00	0,01
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		11,71	13,44	7,20	196,35
ГОВЯДИНА Б/К	65,2	58,7	10,59	9,11	0,00	124,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,7	14,7	1,09	0,09	7,16	33,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			25,03	27,90	92,33	623,61
Полдник 15%						
ПЛЮШКА/ПРЯНИК/ПЕЧЕНЬЕ	50		3,69	2,57	26,04	142,59
ПЛЮШКА	50	50	3,69	2,57	26,04	142,59
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,79	2,57	33,08	271,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,67	51,41	175,92	1 346,39



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 20%						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200		5,95	8,01	26,76	202,92
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,6	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,75	2,38	4,57	51,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,03	5,29	0,05	47,89
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,46	19,81	49,30	418,61
II Завтрак 3%						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 37%						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,48	0,06	1,50	8,39
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,4	59,9	0,48	0,06	1,50	8,39
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	200		1,19	5,80	4,47	74,87
ЩАВЕЛЬ	78,95	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,39	0,08	3,16	14,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,49	0,45	0,03	6,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150		6,30	4,66	40,25	228,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58,8	58,8	6,28	0,74	40,21	192,78

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,6	58,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		12,12	13,71	8,01	203,86
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	65,1	59,2	10,45	10,56	0,00	136,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4	14,4	1,07	0,09	7,01	33,08
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			24,55	24,86	107,11	751,19
Полдник 14%						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20		15,01	11,91	26,21	274,88
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	70,7	70,7	12,35	6,17	2,06	115,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,00	0,08	6,69	31,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,26	0,23	0,01	3,20
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0,00	0,00	6,68	26,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0,00	3,78	0,00	34,01
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,8	48,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
			15,01	11,91	32,99	301,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,41	56,97	198,91	1 517,36



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 20%						
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200		4,76	5,12	16,70	132,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	12,1	12	0,81	0,12	8,61	38,76
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,27	16,92	39,24	448,48
II Завтрак 3%						
СОК	180		0,90	0,18	17,82	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 1л	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	17,82	77,40
Обед 36%						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60		0,66	3,61	2,74	47,22
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45,5	43,2	0,47	0,09	1,59	10,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,3	14,5	0,19	0,03	1,15	5,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200		1,38	4,57	8,21	80,05
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12,7	12	0,13	0,02	0,45	2,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,6	2	0,07	0,01	0,15	0,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		38,74	42,06	34,25	670,28
КУРЫ ПОТРОШ. ОХЛАЖДЕННЫЕ	276,6	199	35,13	35,52	0,00	459,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0,04	6,08	0,06	55,14

МОРКОВЬ	16,53	12,4	0,16	0,01	0,83	4,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,2	8,6	0,12	0,02	0,69	3,42
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,7	6,7	0,31	0,00	1,23	6,63
КРУПА РИСОВАЯ	44,2	43,8	2,98	0,43	31,44	141,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			45,24	50,87	98,08	833,29
Полдник 15%						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		7,58	9,94	1,42	125,49
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,4	6,95	6,30	0,38	85,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,6	21,6	0,61	0,52	1,01	11,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50		0,66	2,60	4,01	42,77
КАБАЧКИ	75,2	56,4	0,33	0,16	2,51	13,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			10,53	12,73	26,29	362,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,94	80,70	181,43	1 721,70



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 20%						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200		5,41	5,39	14,73	129,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12,1	12	1,46	0,39	6,64	35,85
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,83	2,18	12,53	81,68
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,65	19,37	42,76	398,05
II Завтрак 3%						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 33%						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60		0,92	5,87	4,43	74,73
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	57	45,6	0,80	0,05	2,08	12,39
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,22	2,30	16,13	94,38
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,85	0,10	5,47	26,23
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00

МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200		23,34	22,33	14,36	351,94
ГОВЯДИНА Б/К	131,3	118,2	21,33	18,34	0,00	249,95
МОРКОВЬ	14,53	10,9	0,14	0,01	0,73	3,71
КАРТОФЕЛЬ	76,13	60,9	1,18	0,23	9,63	45,48
КАБАЧКИ	7,3	5,4	0,03	0,02	0,24	1,26
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7	0,17	0,00	0,68	3,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,37	0,03	2,47	11,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,8	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,005	0,004	0,00	0,00	0,00	0,01
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			30,94	31,13	87,80	656,79
Полдник 18%						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	80/20		10,22	8,76	31,41	245,29
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,73	4,37	1,46	81,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	6,4	6,4	0,64	0,06	4,38	20,43
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0,00	0,00	6,20	24,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,49	0,45	0,03	6,13
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8,2	8	0,17	0,04	5,10	21,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,06	0,35	0,08	3,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,7	49,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
			10,22	8,76	38,19	372,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,20	59,65	178,26	1 472,81



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 20%						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200		5,29	5,16	16,00	132,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК	12,1	12	1,34	0,16	7,91	38,30
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,80	16,96	38,54	348,02
II Завтрак 3%						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 34%						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	60		0,49	3,02	3,02	41,92
МОРКОВЬ	15,2	11,4	0,15	0,01	0,77	3,87
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15,5	14,4	0,12	0,01	0,35	1,96
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	15,2	14,4	0,16	0,03	0,53	3,36
ЯБЛОКИ	16,4	14,4	0,06	0,06	1,37	6,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,16	4,66	10,68	93,94
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,04	0,01	0,20	1,04
КАРТОФЕЛЬ	31,25	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,005	0,004	0,00	0,00	0,00	0,01
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	5,27	21,37	146,07
КАРТОФЕЛЬ	160,38	128,3	2,49	0,49	20,28	95,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,63	0,54	1,05	11,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		8,09	4,35	2,57	82,24
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	55,3	49,1	7,58	0,43	0,00	34,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	29,33	22	0,28	0,02	1,47	7,47
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9,1	0,13	0,02	0,73	3,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			18,35	17,93	90,52	599,91
Полдник 17%						
ПЛЮШКА/ПРЯНИК/ПЕЧЕНЬЕ	50		3,59	4,56	35,45	197,40
ПЛЮШКА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ	50	50	3,59	4,56	35,45	197,40
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180		5,94	4,37	9,60	106,51
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,94	4,37	9,60	106,51
			9,53	8,93	45,05	303,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,07	44,21	183,62	1 297,43



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 17%						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОЙ КРУПОЙ	200		5,29	5,32	16,29	135,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПШЕНО	12,1	12	1,34	0,32	8,20	40,97
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,66	3,03	10,21	83,91
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,36	20,15	42,00	305,40
II Завтрак 3%						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 33%						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,66	0,12	2,29	14,47
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,5	60,3	0,66	0,12	2,29	14,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ)	200		4,59	4,32	15,10	117,74
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,1	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,88	0,58	22,84	108,45
КАРТОФЕЛЬ	186	148,8	2,89	0,58	23,52	111,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		11,26	4,09	1,57	88,45
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	76,8	68	10,49	0,59	0,00	47,49

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13,1	0,17	0,03	1,04	5,21
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,7	3,1	0,11	0,01	0,23	1,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,33	0,30	0,02	4,11
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			23,85	9,74	94,68	564,85
Полдник 15%						
ПЛЮШКА/ПРЯНИК/ПЕЧЕНЬЕ	50		3,69	2,57	26,04	142,59
ПЛЮШКА	50	50	3,69	2,57	26,04	142,59
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,79	2,57	33,08	271,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,39	32,85	179,27	1 287,63



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 19%						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200		5,41	5,39	14,73	129,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12,1	12	1,46	0,39	6,64	35,85
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,1	31,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,92	17,19	37,27	345,57
II Завтрак 3%						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 38%						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60		0,92	5,87	4,43	74,73
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	57	45,6	0,80	0,05	2,08	12,39
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	200		1,19	5,80	4,47	74,83
ЩАВЕЛЬ	79	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,39	0,08	3,16	14,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		18,67	18,17	21,05	322,73
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,9	13,9	0,34	2,03	0,48	21,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,42	0,03	2,81	13,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	96,48	87,8	15,50	15,68	0,00	202,69
КАРТОФЕЛЬ	107	85,6	1,66	0,33	13,53	63,93
МОРКОВЬ	47,47	35,6	0,45	0,04	2,39	12,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,59	7,95
КАБАЧКИ	7,4	5,6	0,03	0,02	0,25	1,30
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			25,24	30,47	82,83	708,03
Полдник 16%						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20		15,01	11,91	26,21	274,88
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	70,7	70,7	12,35	6,17	2,06	115,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,00	0,08	6,69	31,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,26	0,23	0,01	3,20
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0,00	0,00	6,68	26,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0,00	3,78	0,00	34,01
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,8	132,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			15,01	11,91	32,02	298,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,56	59,96	161,63	1 397,29



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 21%						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,59	9,69	24,41	210,53
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,54	1,78	17,80	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,87	2,47	4,74	53,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,03	5,29	0,05	47,89
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,10	21,49	46,95	426,22
II Завтрак 4%						
СОК	180		0,90	0,18	17,82	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 1л	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	17,82	77,40
Обед 34%						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,57	3,58	2,14	43,80
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	28,8	0,31	0,06	1,06	6,70
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,6	21	0,16	0,02	0,51	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200		1,70	5,18	7,55	84,34
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,19	1,13	0,26	12,11
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150		6,30	4,66	40,25	228,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58,8	58,8	6,28	0,74	40,21	192,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,6	58,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		12,12	13,71	8,01	203,86
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	65,1	59,2	10,45	10,56	0,00	136,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4	14,4	1,07	0,09	7,01	33,08
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			25,15	27,76	110,83	696,07
Полдник 15%						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,848	4,91	4,44	0,27	60,68
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50		0,66	2,60	4,01	42,77
КАБАЧКИ	75,2	56,4	0,33	0,16	2,51	13,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			7,86	7,23	25,14	297,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,01	56,66	200,74	1 497,41



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 21%						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		5,95	8,01	26,76	202,92
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,6	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,75	2,38	4,57	51,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,03	5,29	0,05	47,89
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,46	19,81	49,30	418,61
II Завтрак 3%						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 33%						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60		0,66	3,61	2,74	47,22
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45,5	43,2	0,47	0,09	1,59	10,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,3	14,5	0,19	0,03	1,15	5,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200		1,38	4,57	8,21	80,05
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	13	12	0,13	0,02	0,45	2,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2	0,07	0,01	0,15	0,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		12,29	12,05	3,40	171,44
ГОВЯДИНА Б/К	71,7	64,5	11,64	10,01	0,00	136,39
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,20	0,02	1,34	6,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,5	26,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,24	0,00	0,98	5,25
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			22,39	25,46	104,93	640,45
Полдник 17%						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С ДЖЕМОМ	80/20		9,74	8,45	22,35	204,41
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,73	4,37	1,46	81,97
ЯБЛОКИ	16,8	14,8	0,06	0,06	1,41	6,75
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0,00	0,00	4,74	18,96
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,038	0,75	0,67	0,04	9,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,06	0,37	0,09	3,88
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,58	56,80
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,10	0,00	7,04	29,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	6,9	4,2	0,04	0,00	0,13	1,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,4	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,84	8,45	29,39	333,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,08	54,11	193,13	1 438,26



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 22%						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200		5,11	5,16	15,70	130,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	12,1	12	1,16	0,16	7,61	36,43
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/10/10		4,41	11,80	15,50	186,49
БАТОН КРЫМСКИЙ НОВЫЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,11	2,68	0,00	33,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,83	2,18	12,53	81,68
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,35	19,14	43,73	398,63
II Завтрак 3%						
ЯБЛОКИ/ФРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
ЧЕРЕШНЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед 33%						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	60		0,49	3,02	3,02	41,92
МОРКОВЬ	15,2	11,4	0,15	0,01	0,77	3,87
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15,5	14,4	0,12	0,01	0,35	1,96
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	15,2	14,4	0,16	0,03	0,53	3,36
ЯБЛОКИ	16,4	14,4	0,06	0,06	1,37	6,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,16	4,66	10,68	93,94
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,04	0,01	0,20	1,04
КАРТОФЕЛЬ	31,25	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00

ЧЕСНОК	0,005	0,004	0,00	0,00	0,00	0,01
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		8,09	4,35	2,57	82,24
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	55,3	49,1	7,58	0,43	0,00	34,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	29,33	22	0,28	0,02	1,47	7,47
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9,1	0,13	0,02	0,73	3,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	5,27	21,37	146,07
КАРТОФЕЛЬ	160,38	128,3	2,49	0,49	20,28	95,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,63	0,54	1,05	11,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180		0,18	0,18	25,11	103,50
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	30	26,4	0,11	0,11	2,51	12,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			18,35	17,93	90,52	599,91
Полдник 16%						
ПЛЮШКА/ПРЯНИК/ПЕЧЕНЬЕ	50		3,59	4,56	35,45	197,40
ПЛЮШКА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ	50	50	3,59	4,56	35,45	197,40
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180		5,94	4,37	9,60	106,51
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,94	4,37	9,60	106,51
			9,53	8,93	45,05	303,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,62	46,39	188,81	1 348,04