

# МЕНЮ

Сад 12 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ                  | 200       |          | 8,0               | 11,4        | 26,0        | 240,4                         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"          | 20        | 20       | 2,4               | 1,2         | 12          | 68,3                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ       | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| САХАР ПЕСОК                        | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40        |          | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ          | 40        | 40       | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                    | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200       |          | 0,1               |             | 6,1         | 24,7                          |
| САХАР ПЕСОК                        | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                | 0,6       | 0,6      | 0,1               | 0           | 0,3         | 1,5                           |
|                                    |           |          | <b>11,2</b>       | <b>17,6</b> | <b>51,9</b> | <b>414,4</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                  |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                       | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                       | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
|                                    |           |          | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>  | <b>43,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                        |           |          |                   |             |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ | 200       |          | 10,6              | 7,6         | 24,0        | 206,4                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                     | 15        | 12,75    | 1,7               | 4,1         | 0           | 44,1                          |
| КАРТОФЕЛЬ                          | 60        | 39       | 0,8               | 0,2         | 6,2         | 29,1                          |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                      | 35        | 34,83    | 7,8               | 0,6         | 16,3        | 101,0                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МОРКОВЬ                            | 15        | 12       | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 144       | 144      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                  | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ                     | 75        |          | 8,3               | 18,2        | 3,9         | 212,2                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                     | 60        | 51       | 7,1               | 16,5        | 0           | 176,6                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ          | 7         | 7        | 0,5               | 0,2         | 3,4         | 17,8                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 7         | 5,88     | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,3                           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 1/9 шт.   | 4,47     | 0,6               | 0,5         | 0           | 6,8                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 18        | 18       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 150       |          | 3,2               | 5,5         | 20,2        | 142,6                         |
| КАРТОФЕЛЬ                          | 198       | 118,8    | 2,3               | 0,5         | 18,8        | 88,8                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ       | 30        | 30       | 0,9               | 1           | 1,4         | 17,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |

|                                   |         |       |             |             |              |                |
|-----------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |         | 23    | 1,8         | 0,7         | 11,4         | 60,0           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 23      | 23    | 1,8         | 0,7         | 11,4         | 60,0           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       |         | 50    | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"          | 50      | 50    | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |         | 200   |             |             | 5,8          | 23,2           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 11      | 11    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                       | 6       | 6     | 0           | 0           | 5,8          | 23,2           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210     | 210   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                   |         |       | <b>27,7</b> | <b>32,6</b> | <b>88,4</b>  | <b>754,9</b>   |
| <b>Полдник</b>                    |         |       |             |             |              |                |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                 |         | 150   | 23,1        | 16,7        | 16,6         | 308,3          |
| ТВОРОГ 9%                         | 130     | 130   | 20,2        | 11,3        | 3,8          | 198,0          |
| КРУПА МАННАЯ                      | 10      | 10    | 1           | 0,1         | 6,9          | 31,9           |
| САХАР ПЕСОК                       | 5       | 5     | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3         | 1,2         | 0,1          | 15,3           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 20      | 20    | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2       | 2     | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2       | 2     | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ                   |         | 40    |             |             | 17,8         | 70,9           |
| ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ                   | 40,6    | 40,6  | 0           | 0           | 17,8         | 70,9           |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                  |         | 60    | 0,8         | 0,1         | 5,8          | 27,6           |
| МОРКОВЬ                           | 73      | 58,4  | 0,8         | 0,1         | 3,9          | 19,8           |
| САХАР ПЕСОК                       | 2       | 2     | 0           | 0           | 1,9          | 7,8            |
| КРЕНДЕЛЬ                          |         | 60    | 5,2         | 6,1         | 31,6         | 201,9          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 38      | 38    | 4           | 0,5         | 25,8         | 123,1          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 20      | 20    | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| САХАР ПЕСОК                       | 5       | 5     | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/9 шт. | 4,47  | 0,6         | 0,5         | 0            | 6,8            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2       | 2     | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3       | 3     | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| ДРОЖЖИ                            | 0,3     | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   |         | 200   | 5,9         | 6,4         | 15,0         | 143,0          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200     | 200   | 5,6         | 6,2         | 9,1          | 116,4          |
| КАКАО-ПОРОШОК                     | 1,2     | 1,2   | 0,3         | 0,2         | 0,1          | 3,4            |
| САХАР ПЕСОК                       | 6       | 6     | 0           | 0           | 5,8          | 23,2           |
|                                   |         |       | <b>35,0</b> | <b>29,3</b> | <b>86,8</b>  | <b>751,7</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |         |       | <b>74,4</b> | <b>79,6</b> | <b>237,0</b> | <b>1 964,0</b> |

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда                    | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                                       | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                        |           |          |                   |             |             |                               |
| КАША ПШЕННАЯ                          | 200       |          | 8,3               | 10,1        | 30,9        | 249,3                         |
| ПШЕНО                                 | 25        | 24,75    | 2,7               | 0,7         | 16,9        | 84,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 4         | 4        | 0                 | 3,2         | 0           | 29,0                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ          | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| САХАР ПЕСОК                           | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 41        |          | 3,2               | 1,2         | 20,3        | 107,0                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ             | 41        | 41       | 3,2               | 1,2         | 20,3        | 107,0                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                       | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200       |          | 5,8               | 6,2         | 17,0        | 148,7                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 2,1       | 2,1      | 0,2               | 0           | 1,1         | 5,2                           |
| САХАР ПЕСОК                           | 7         | 7        | 0                 | 0           | 6,8         | 27,1                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ          | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
|                                       |           |          | <b>17,3</b>       | <b>22,5</b> | <b>68,2</b> | <b>549,9</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                     |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
| 1½ ЯБЛОКА                             | 100       |          | 0,4               | 0,4         | 9,5         | 45,5                          |
| ЯБЛОКИ                                | 110       | 96,8     | 0,4               | 0,4         | 9,5         | 45,5                          |
|                                       |           |          | <b>0,9</b>        | <b>0,5</b>  | <b>19,4</b> | <b>88,5</b>                   |
| <b>Обед</b>                           |           |          |                   |             |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ | 200       |          | 4,5               | 5,2         | 12,8        | 116,7                         |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ  | 20        | 14,4     | 2,6               | 2,2         | 0           | 30,7                          |
| КАРТОФЕЛЬ                             | 75        | 48,75    | 1                 | 0,2         | 7,7         | 36,4                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ         | 5         | 5        | 0,6               | 0,1         | 3,4         | 16,4                          |
| МОРКОВЬ                               | 15        | 15       | 0,2               | 0           | 1           | 5,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                     | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ     | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 158       | 158      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                       | 80        |          | 12,9              | 11,8        | 3,9         | 173,9                         |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ  | 90        | 64,8     | 11,7              | 10,1        | 0           | 138,3                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                    | 1/9 шт.   | 4,47     | 0,6               | 0,5         | 0           | 6,8                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 7         | 5,88     | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,3                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ             | 7         | 7        | 0,5               | 0,2         | 3,4         | 17,8                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ     | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 17,6      | 17,6     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                       | 140       |          | 3,2               | 6,0         | 11,0        | 114,5                         |

|   |         |            |             |             |              |                |
|---|---------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                            | 192     | 144        | 2,5         | 0,1         | 6,6          | 39,1           |
| МОРКОВЬ   | 22      | 16,5       | 0,2         | 0           | 1,1          | 5,6            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 10      | 8,4        | 0,1         | 0           | 0,7          | 3,3            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 3       | 3          | 0,3         | 0           | 2            | 9,7            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                  | 3       | 3          | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5       | 5          | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 2       | 2          | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                              |         | <b>50</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,6</b>  | <b>23,1</b>  | <b>110,5</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"                        | 50      | 50         | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>              |         | <b>200</b> |             |             | <b>6,8</b>   | <b>27,1</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                              | 11      | 11         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7       | 7          | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 210     | 210        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|   |         |            | <b>24,4</b> | <b>23,6</b> | <b>57,6</b>  | <b>542,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |         |            |             |             |              |                |
| <b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>                            |         | <b>80</b>  | <b>11,2</b> | <b>3,1</b>  | <b>4,0</b>   | <b>88,3</b>    |
| РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ | 80      | 60         | 9,2         | 0,5         | 0            | 41,9           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 15      | 15         | 0,4         | 0,5         | 0,7          | 8,7            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                              | 1/5 шт. | 8,05       | 1           | 0,9         | 0,1          | 12,2           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ                       | 6       | 6          | 0,5         | 0,2         | 2,9          | 15,2           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 5       | 4,2        | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,6            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 1       | 1          | 0           | 1           | 0            | 8,7            |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                        |         | <b>150</b> | <b>3,2</b>  | <b>5,5</b>  | <b>20,2</b>  | <b>142,6</b>   |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 198     | 118,8      | 2,3         | 0,5         | 18,8         | 88,8           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 30      | 30         | 0,9         | 1           | 1,4          | 17,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5       | 5          | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>                          |         | <b>50</b>  | <b>0,9</b>  | <b>3,0</b>  | <b>5,2</b>   | <b>51,0</b>    |
| СВЕКЛА  | 61      | 61         | 0,9         | 0,1         | 5,2          | 24,8           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 3       | 3          | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                           |         | <b>36</b>  | <b>2,8</b>  | <b>1,1</b>  | <b>17,8</b>  | <b>94,0</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ                       | 36      | 36         | 2,8         | 1,1         | 17,8         | 94,0           |
| <b>ПЕЧЕНЬЕ</b>                                  |         | <b>27</b>  | <b>2,1</b>  | <b>2,7</b>  | <b>20,5</b>  | <b>114,7</b>   |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ                 | 27,5    | 27,5       | 2,1         | 2,7         | 20,5         | 114,7          |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                            |         | <b>200</b> | <b>0,1</b>  |             | <b>6,1</b>   | <b>24,7</b>    |
| САХАР ПЕСОК                                     | 6       | 6          | 0           | 0           | 5,8          | 23,2           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                             | 0,6     | 0,6        | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,5            |
|   |         |            | <b>20,3</b> | <b>15,4</b> | <b>73,8</b>  | <b>515,3</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |         |            | <b>62,9</b> | <b>62,0</b> | <b>219,0</b> | <b>1 696,4</b> |

# МЕНЮ

Сад 12 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                       | 200       |          | 7,4               | 10,4        | 26,3        | 229,5                         |
| КРУПА МАННАЯ                      | 18        | 18       | 1,8               | 0,2         | 12,3        | 57,4                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| САХАР ПЕСОК                       | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40        |          | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 40        | 40       | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200       |          | 5,9               | 6,4         | 16,0        | 146,9                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                     | 1,2       | 1,2      | 0,3               | 0,2         | 0,1         | 3,4                           |
| САХАР ПЕСОК                       | 7         | 7        | 0                 | 0           | 6,8         | 27,1                          |
|                                   |           |          | <b>16,4</b>       | <b>23,0</b> | <b>62,1</b> | <b>525,7</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
|                                   |           |          | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>  | <b>43,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |             |             |                               |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ    | 200       |          | 3,1               | 7,0         | 10,8        | 124,0                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 10        | 8,5      | 1,2               | 2,7         | 0           | 29,4                          |
| СВЕКЛА                            | 60        | 46,5     | 0,7               | 0           | 4           | 18,9                          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 50        | 32,5     | 0,7               | 0,1         | 5,1         | 24,3                          |
| МОРКОВЬ                           | 12        | 9        | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ              | 10,1      | 10,1     | 0,3               | 1,5         | 0,4         | 20,2                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                     | 0,2       | 0,2      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 160       | 160      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ                    | 75        |          | 8,3               | 18,2        | 3,9         | 212,2                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 60        | 51       | 7,1               | 16,5        | 0           | 176,6                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 7         | 7        | 0,5               | 0,2         | 3,4         | 17,8                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/9 шт.   | 4,47     | 0,6               | 0,5         | 0           | 6,8                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 7         | 5,88     | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 9,2       | 9,2      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ            | 30        |          | 0,6               | 1,5         | 2,4         | 29,7                          |

|   |         |            |             |             |              |                |
|---|---------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                            | 10,1    | 10,1       | 0,3         | 1,5         | 0,4          | 20,2           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 2       | 2          | 0,2         | 0           | 1,4          | 6,5            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                  | 3       | 3          | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 22,5    | 22,5       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                        |         | <b>150</b> | <b>3,2</b>  | <b>5,5</b>  | <b>20,2</b>  | <b>142,6</b>   |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 198     | 118,8      | 2,3         | 0,5         | 18,8         | 88,8           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 30      | 30         | 0,9         | 1           | 1,4          | 17,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5       | 5          | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| <b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>                |         | <b>50</b>  | <b>0,8</b>  | <b>3,0</b>  | <b>3,4</b>   | <b>45,5</b>    |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                                | 65      | 45,5       | 0,8         | 0           | 1,4          | 10,5           |
| САХАР ПЕСОК                                     | 2       | 2          | 0           | 0           | 2            | 8,0            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 3       | 3          | 0           | 3           | 0            | 27,0           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                              |         | <b>50</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,6</b>  | <b>23,1</b>  | <b>110,5</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"                        | 50      | 50         | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>              |         | <b>200</b> |             |             | <b>6,8</b>   | <b>27,1</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                              | 11      | 11         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7       | 7          | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 210     | 210        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|   |         |            | <b>19,8</b> | <b>35,8</b> | <b>70,6</b>  | <b>691,6</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |         |            |             |             |              |                |
| <b>РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ</b>                          |         | <b>125</b> | <b>13,9</b> | <b>8,1</b>  | <b>2,8</b>   | <b>142,2</b>   |
| РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ | 85      | 63,75      | 9,8         | 0,6         | 0            | 44,5           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                              | 1/2 шт. | 20,13      | 2,5         | 2,2         | 0,1          | 30,7           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 60      | 60         | 1,6         | 1,8         | 2,7          | 34,9           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 2       | 2          | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 2       | 2          | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                           |         | <b>33</b>  | <b>2,5</b>  | <b>1,0</b>  | <b>16,3</b>  | <b>86,1</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ                       | 33      | 33         | 2,5         | 1           | 16,3         | 86,1           |
| <b>ПИРОГ С КАРТОШКОЙ</b>                        |         | <b>100</b> | <b>6,1</b>  | <b>6,2</b>  | <b>36,6</b>  | <b>226,4</b>   |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 20      | 20         | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 38      | 38         | 4           | 0,5         | 25,8         | 123,1          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                              | 1/9 шт. | 4,47       | 0,6         | 0,5         | 0            | 6,8            |
| САХАР ПЕСОК                                     | 4       | 4          | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 34,8    | 34,8       | 0,7         | 0,1         | 5,5          | 26,0           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 7       | 5,88       | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,3            |
| ДРОЖЖИ  | 0,4     | 0,4        | 0,1         | 0           | 0            | 0,3            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 3       | 3          | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 2       | 2          | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                            |         | <b>200</b> | <b>0,1</b>  |             | <b>7,1</b>   | <b>28,6</b>    |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7       | 7          | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                             | 0,6     | 0,6        | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,5            |
|   |         |            | <b>22,6</b> | <b>15,3</b> | <b>62,8</b>  | <b>483,3</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |         |            | <b>59,3</b> | <b>74,2</b> | <b>205,4</b> | <b>1 743,6</b> |

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                    |           |          |                   |             |             |                               |
| ЛАПША МОЛОЧНАЯ                    | 200       |          | 8,0               | 10,5        | 29,7        | 247,5                         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ      | 23        | 23       | 2,4               | 0,3         | 15,7        | 75,4                          |
| САХАР ПЕСОК                       | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40        |          | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 40        | 40       | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   | 7         |          |                   | 5,8         | 0,1         | 52,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7         | 7        | 0                 | 5,8         | 0,1         | 52,4                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200       |          | 5,8               | 6,2         | 15,1        | 141,0                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                  | 2,1       | 2,1      | 0,2               | 0           | 1,1         | 5,2                           |
| САХАР ПЕСОК                       | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
|                                   |           |          | <b>16,9</b>       | <b>23,7</b> | <b>64,7</b> | <b>545,3</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
| 1/2 ГРУШИ                         | 120       |          | 0,5               | 0,4         | 12,5        | 57,1                          |
| ГРУША                             | 135       | 121,5    | 0,5               | 0,4         | 12,5        | 57,1                          |
|                                   |           |          | <b>1,0</b>        | <b>0,5</b>  | <b>22,4</b> | <b>100,1</b>                  |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |             |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ | 200       |          | 3,5               | 7,1         | 12,4        | 128,6                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 15        | 12,75    | 1,7               | 4,1         | 0           | 44,1                          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 80        | 52       | 1                 | 0,2         | 8,2         | 38,8                          |
| МОРКОВЬ                           | 15        | 12       | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| ПШЕНО                             | 4         | 3,96     | 0,5               | 0,1         | 2,7         | 13,5                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 105       | 105      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ЗАПЕКАНКОЙ        | 200       |          | 12,2              | 22,6        | 18,8        | 328,8                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ              | 152       | 121,6    | 2,1               | 0,1         | 5,5         | 33,0                          |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 60        | 51       | 7,1               | 16,5        | 0           | 176,6                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 17        | 16,83    | 1,2               | 0,2         | 12,1        | 54,3                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 16        | 13,44    | 0,2               | 0           | 1,1         | 5,3                           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/3 шт.   | 13,4     | 1,6               | 1,5         | 0,1         | 20,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3         | 3        | 0                 | 2,4         | 0           | 21,7                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |

|  |         |            |             |             |              |                |
|--|---------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ       |         | 30         | 0,6         | 2,0         | 2,8          | 34,7           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                   | 7,8     | 7,8        | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 15,6           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ               | 2       | 2          | 0,2         | 0           | 1,4          | 6,5            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 22,5    | 22,5       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                           | 7       | 5,88       | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,3            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 1       | 1          | 0           | 0,8         | 0            | 7,3            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                         | 3       | 3          | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                  |         | <b>30</b>  | <b>2,3</b>  | <b>0,9</b>  | <b>14,9</b>  | <b>78,3</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ              | 30      | 30         | 2,3         | 0,9         | 14,9         | 78,3           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                     |         | <b>50</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,6</b>  | <b>23,1</b>  | <b>110,5</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"               | 50      | 50         | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>     |         | <b>200</b> |             |             | <b>4,9</b>   | <b>19,4</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                     | 11      | 11         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                            | 5       | 5          | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 210     | 210        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|  |         |            | <b>22,4</b> | <b>33,2</b> | <b>76,9</b>  | <b>700,3</b>   |
| <b>Полдник</b>                         |         |            |             |             |              |                |
| <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ</b> |         | <b>185</b> | <b>20,7</b> | <b>15,1</b> | <b>19,8</b>  | <b>296,9</b>   |
| ТВОРОГ 9%                              | 110     | 110        | 17,1        | 9,6         | 3,2          | 167,5          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ           | 20      | 20         | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| КРУПА МАННАЯ                           | 10      | 10         | 1           | 0,1         | 6,9          | 31,9           |
| МОРКОВЬ                                | 75      | 56,25      | 0,7         | 0,1         | 3,8          | 19,1           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                     | 1/4 шт. | 10,06      | 1,3         | 1,2         | 0,1          | 15,3           |
| САХАР ПЕСОК                            | 5       | 5          | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ      | 2       | 2          | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 2       | 2          | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| <b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>                  |         | <b>30</b>  | <b>0,5</b>  | <b>1,3</b>  | <b>7,2</b>   | <b>46,3</b>    |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ               | 3       | 3          | 0,3         | 0           | 2            | 9,7            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                   | 8,6     | 8,6        | 0,2         | 1,3         | 0,3          | 17,2           |
| САХАР ПЕСОК                            | 5       | 5          | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 22,8    | 22,8       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>ПЛЮШКА</b>                          |         | <b>60</b>  | <b>5,2</b>  | <b>6,1</b>  | <b>31,6</b>  | <b>201,9</b>   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ               | 38      | 38         | 4           | 0,5         | 25,8         | 123,1          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ           | 20      | 20         | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| САХАР ПЕСОК                            | 5       | 5          | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                     | 1/9 шт. | 4,47       | 0,6         | 0,5         | 0            | 6,8            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 2       | 2          | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ      | 3       | 3          | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| ДРОЖЖИ                                 | 0,3     | 0,3        | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| <b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ПРОТЁРТЫХ</b>        |         | <b>200</b> |             |             | <b>24,7</b>  | <b>98,5</b>    |
| ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ                        | 31,4    | 31,4       | 0           | 0           | 13,7         | 54,8           |
| САХАР ПЕСОК                            | 5       | 5          | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                   | 8       | 8          | 0           | 0           | 6,1          | 24,3           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 180,25  | 180,25     | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|  |         |            | <b>26,4</b> | <b>22,5</b> | <b>83,3</b>  | <b>643,6</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |         |            | <b>66,7</b> | <b>79,9</b> | <b>247,3</b> | <b>1 989,3</b> |

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 5**

| Наименование блюда                      | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                          |           |          |                   |             |             |                               |
| КАША "ДРУЖБА"                           | 200       |          | 7,9               | 10,6        | 31,3        | 254,2                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                           | 13        | 12,87    | 0,9               | 0,1         | 9,2         | 41,6                          |
| ПШЕНО                                   | 12        | 11,88    | 1,4               | 0,3         | 8,1         | 40,5                          |
| САХАР ПЕСОК                             | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40        |          | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ               | 40        | 40       | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                         | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         | 200       |          | 5,9               | 6,4         | 15,0        | 143,0                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                           | 1,2       | 1,2      | 0,3               | 0,2         | 0,1         | 3,4                           |
| САХАР ПЕСОК                             | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
|   |           |          | <b>16,9</b>       | <b>23,2</b> | <b>66,1</b> | <b>546,5</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                       |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
|   |           |          | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>  | <b>43,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                             |           |          |                   |             |             |                               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200       |          | 3,4               | 6,0         | 9,7         | 111,0                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                          | 10        | 8,5      | 1,2               | 2,7         | 0           | 29,4                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                    | 60        | 48       | 0,9               | 0           | 2,2         | 13,0                          |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 50        | 32,5     | 0,7               | 0,1         | 5,1         | 24,3                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МОРКОВЬ                                 | 15        | 12       | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 3         | 3        | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 9         | 9        | 0,2               | 1,4         | 0,3         | 17,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ       | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 160       | 160      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА          | 80        |          | 7,8               | 19,8        | 3,5         | 227,3                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                          | 60        | 51       | 7,1               | 16,5        | 0           | 176,6                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МОРКОВЬ                                 | 10        | 7,5      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 9         | 9        | 0,2               | 1,4         | 0,3         | 17,9                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 2         | 2        | 0,2               | 0           | 1,4         | 6,5                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 3         | 3        | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,0                           |

|                                       |      |            |             |             |              |                |
|---------------------------------------|------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ     | 2    | 2          | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 48,2 | 48,2       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>     |      | <b>140</b> | <b>5,9</b>  | <b>5,6</b>  | <b>26,6</b>  | <b>179,8</b>   |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                | 48,5 | 48,02      | 5,9         | 1,6         | 26,6         | 143,5          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 5    | 5          | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 96,9 | 96,9       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>      |      | <b>50</b>  | <b>0,8</b>  | <b>3,0</b>  | <b>3,4</b>   | <b>45,5</b>    |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                      | 65   | 45,5       | 0,8         | 0           | 1,4          | 10,5           |
| САХАР ПЕСОК                           | 2    | 2          | 0           | 0           | 2            | 8,0            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ     | 3    | 3          | 0           | 3           | 0            | 27,0           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                 |      | <b>20</b>  | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>9,9</b>   | <b>52,2</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ             | 20   | 20         | 1,5         | 0,6         | 9,9          | 52,2           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                    |      | <b>50</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,6</b>  | <b>23,1</b>  | <b>110,5</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"              | 50   | 50         | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>    |      | <b>200</b> |             |             | <b>5,8</b>   | <b>23,2</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                    | 11   | 11         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                           | 6    | 6          | 0           | 0           | 5,8          | 23,2           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 210  | 210        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                       |      |            | <b>23,2</b> | <b>35,6</b> | <b>82,0</b>  | <b>749,5</b>   |
| <b>Полдник</b>                        |      |            |             |             |              |                |
| <b>КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ</b> |      | <b>200</b> | <b>8,2</b>  | <b>17,9</b> | <b>22,8</b>  | <b>286,8</b>   |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                        | 45   | 38,25      | 5,3         | 12,3        | 0            | 132,5          |
| КАРТОФЕЛЬ                             | 218  | 130,8      | 2,5         | 0,5         | 20,7         | 97,7           |
| МОРКОВЬ                               | 21   | 16,8       | 0,2         | 0           | 1,2          | 5,7            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 13   | 10,92      | 0,2         | 0           | 0,9          | 4,4            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ     | 4    | 4          | 0           | 3,2         | 0            | 29,0           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ     | 2    | 2          | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                         | 30   | 30         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>               |      | <b>60</b>  | <b>1,0</b>  | <b>3,0</b>  | <b>4,9</b>   | <b>51,2</b>    |
| КАРТОФЕЛЬ                             | 10,2 | 10,2       | 0,2         | 0           | 1,6          | 7,7            |
| СВЕКЛА                                | 24   | 18,6       | 0,3         | 0           | 1,6          | 7,6            |
| МОРКОВЬ                               | 11   | 8,25       | 0,1         | 0           | 0,6          | 2,8            |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                       | 10   | 10         | 0,1         | 0           | 0,2          | 1,3            |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ              | 9    | 5,85       | 0,2         | 0           | 0,4          | 2,2            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                          | 8    | 6,7        | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,6            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ     | 3    | 3          | 0           | 3           | 0            | 27,0           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                 |      | <b>30</b>  | <b>2,3</b>  | <b>0,9</b>  | <b>14,9</b>  | <b>78,3</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ             | 30   | 30         | 2,3         | 0,9         | 14,9         | 78,3           |
| <b>ПРЯНИКИ</b>                        |      | <b>29</b>  | <b>1,5</b>  | <b>1,2</b>  | <b>18,8</b>  | <b>91,5</b>    |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ                      | 25   | 25         | 1,5         | 1,2         | 18,8         | 91,5           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                  |      | <b>200</b> | <b>0,1</b>  |             | <b>6,1</b>   | <b>24,7</b>    |
| САХАР ПЕСОК                           | 6    | 6          | 0           | 0           | 5,8          | 23,2           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                   | 0,6  | 0,6        | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,5            |
|                                       |      |            | <b>13,1</b> | <b>23,0</b> | <b>67,5</b>  | <b>532,5</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |      |            | <b>53,7</b> | <b>81,9</b> | <b>225,5</b> | <b>1 871,5</b> |

**МЕНЮ**  
**Сад 12 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       |          | 7,8               | 10,5        | 27,0        | 235,2                         |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ             | 20        | 19,8     | 2,2               | 0,3         | 13          | 63,1                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ           | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| САХАР ПЕСОК                            | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 41        |          | 3,2               | 1,2         | 20,3        | 107,0                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ              | 41        | 41       | 3,2               | 1,2         | 20,3        | 107,0                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                        | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200       |          | 0,1               |             | 6,1         | 24,7                          |
| САХАР ПЕСОК                            | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                    | 0,6       | 0,6      | 0,1               | 0           | 0,3         | 1,5                           |
|  |           |          | <b>11,1</b>       | <b>16,7</b> | <b>53,4</b> | <b>411,8</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                      |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
| 1½ ЯБЛОКА                              | 137       |          | 0,6               | 0,6         | 13,5        | 64,6                          |
| ЯБЛОКИ                                 | 156,25    | 137,5    | 0,6               | 0,6         | 13,5        | 64,6                          |
|  |           |          | <b>1,1</b>        | <b>0,7</b>  | <b>23,6</b> | <b>107,6</b>                  |
| <b>Обед</b>                            |           |          |                   |             |             |                               |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200       |          | 3,5               | 7,1         | 15,2        | 143,6                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                         | 10        | 8,5      | 1,2               | 2,7         | 0           | 29,4                          |
| КАРТОФЕЛЬ                              | 65        | 42,25    | 0,8               | 0,2         | 6,7         | 31,5                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                           | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МОРКОВЬ                                | 15        | 12       | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                        | 18,4      | 18,4     | 0,1               | 0           | 0,3         | 2,3                           |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                         | 10        | 9,9      | 0,9               | 0,1         | 6,4         | 30,3                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                   | 9         | 9        | 0,2               | 1,4         | 0,3         | 17,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ      | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                      | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 144       | 144      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| РУЛЕТ КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ        | 75        |          | 13,0              | 4,8         | 3,9         | 110,1                         |
| ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ            | 65        | 55,25    | 11,3              | 2,7         | 0           | 69,6                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ              | 6         | 6        | 0,5               | 0,2         | 2,9         | 15,2                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                     | 0,2 шт.   | 8,05     | 1                 | 0,9         | 0,1         | 12,2                          |
| МОРКОВЬ                                | 8         | 6,4      | 0,1               | 0           | 0,4         | 2,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                           | 7         | 5,8      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,3                           |

|                                   |         |       |             |             |              |                |
|-----------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1       | 1     | 0           | 1           | 0            | 8,7            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150     |       | 3,2         | 5,5         | 20,2         | 142,6          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 198     | 118,8 | 2,3         | 0,5         | 18,8         | 88,8           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 30      | 30    | 0,9         | 1           | 1,4          | 17,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5       | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ           | 50      |       | 0,8         | 0,1         | 4,6          | 21,8           |
| СВЕКЛА                            | 67      | 53,6  | 0,8         | 0,1         | 4,6          | 21,8           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 23      |       | 1,8         | 0,7         | 11,4         | 60,0           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 23      | 23    | 1,8         | 0,7         | 11,4         | 60,0           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50      |       | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"          | 50      | 50    | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200     |       |             |             | 6,8          | 27,1           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                | 11      | 11    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                       | 7       | 7     | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 210     | 210   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                   |         |       | <b>26,1</b> | <b>18,8</b> | <b>85,2</b>  | <b>615,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                    |         |       |             |             |              |                |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ      | 180     |       | 23,2        | 16,8        | 19,5         | 322,8          |
| ТВОРОГ 9%                         | 130     | 130   | 20,2        | 11,3        | 3,8          | 198,0          |
| ЯБЛОКИ                            | 35      | 30,8  | 0,1         | 0,1         | 2,9          | 14,1           |
| САХАР ПЕСОК                       | 5       | 5     | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/4 шт. | 10,35 | 1,3         | 1,2         | 0,1          | 15,7           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 20      | 20    | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| КРУПА МАННАЯ                      | 10      | 10    | 1           | 0,1         | 6,9          | 31,9           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2       | 2     | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2       | 2     | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ                   | 40      |       |             |             | 18,0         | 72,0           |
| ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ                   | 40      | 40    | 0           | 0           | 18           | 72,0           |
| КРЕНДЕЛЬ                          | 60      |       | 5,2         | 6,1         | 31,6         | 201,9          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 38      | 38    | 4           | 0,5         | 25,8         | 123,1          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 20      | 20    | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| САХАР ПЕСОК                       | 5       | 5     | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/9 шт. | 4,47  | 0,6         | 0,5         | 0            | 6,8            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2       | 2     | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3       | 3     | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| ДРОЖЖИ                            | 0,3     | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200     |       | 5,8         | 6,2         | 17,1         | 148,9          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                  | 2,2     | 2,2   | 0,2         | 0           | 1,2          | 5,4            |
| САХАР ПЕСОК                       | 7       | 7     | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200     | 200   | 5,6         | 6,2         | 9,1          | 116,4          |
|                                   |         |       | <b>34,2</b> | <b>29,1</b> | <b>86,2</b>  | <b>745,6</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |         |       | <b>72,5</b> | <b>65,3</b> | <b>248,4</b> | <b>1 880,7</b> |

# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда                   | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                                      | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                       |           |          |                   |             |             |                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200       |          | 8,6               | 11,0        | 27,7        | 246,0                         |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА               | 25        | 24,75    | 3                 | 0,8         | 13,7        | 73,9                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ         | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| САХАР ПЕСОК                          | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40        |          | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ            | 40        | 40       | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200       |          | 5,9               | 6,4         | 15,0        | 143,0                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ         | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                        | 1,2       | 1,2      | 0,3               | 0,2         | 0,1         | 3,4                           |
| САХАР ПЕСОК                          | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
|                                      |           |          | <b>17,6</b>       | <b>23,6</b> | <b>62,5</b> | <b>538,3</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                    |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
|                                      |           |          | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>  | <b>43,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                          |           |          |                   |             |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ  | 200       |          | 5,1               | 4,8         | 12,9        | 114,9                         |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20        | 14,4     | 2,6               | 2,2         | 0           | 30,7                          |
| КАРТОФЕЛЬ                            | 70        | 42       | 0,8               | 0,2         | 6,6         | 31,3                          |
| МОРКОВЬ                              | 15        | 12       | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ             | 7         | 7        | 0,8               | 0,1         | 4,8         | 22,7                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                   | 1/9 шт.   | 4,47     | 0,6               | 0,5         | 0           | 6,8                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 144       | 144      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СУФЛЕ ИЗ КУР                         | 76        |          | 13,4              | 12,6        | 3,4         | 180,1                         |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 90        | 64,8     | 11,7              | 10,1        | 0           | 138,3                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ         | 15        | 15       | 0,4               | 0,5         | 0,7         | 8,7                           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                   | 1/6 шт.   | 6,72     | 0,9               | 0,8         | 0           | 10,3                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ            | 5         | 5        | 0,4               | 0,2         | 2,4         | 12,7                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 4         | 3,36     | 0                 | 0           | 0,3         | 1,4                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 140       |          | 3,2               | 5,2         | 11,0        | 107,2                         |

|   |         |            |             |             |              |                |
|---|---------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                            | 192     | 144        | 2,5         | 0,1         | 6,6          | 39,1           |
| МОРКОВЬ   | 22      | 16,5       | 0,2         | 0           | 1,1          | 5,6            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 10      | 8,4        | 0,1         | 0           | 0,7          | 3,3            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 3       | 3          | 0,3         | 0           | 2            | 9,7            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                  | 3       | 3          | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 2       | 2          | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 4       | 4          | 0           | 3,2         | 0            | 29,0           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                              |         | <b>50</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,6</b>  | <b>23,1</b>  | <b>110,5</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"                        | 50      | 50         | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>              |         | <b>200</b> |             |             | <b>6,8</b>   | <b>27,1</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                              | 11      | 11         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7       | 7          | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 210     | 210        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|   |         |            | <b>25,5</b> | <b>23,2</b> | <b>57,2</b>  | <b>539,8</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |         |            |             |             |              |                |
| <b>РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ</b>                           |         | <b>80</b>  | <b>11,6</b> | <b>2,3</b>  | <b>3,9</b>   | <b>82,7</b>    |
| РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ | 90      | 67,5       | 10,4        | 0,6         | 0            | 47,1           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                              | 1/9 шт. | 4,47       | 0,6         | 0,5         | 0            | 6,8            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ                       | 7       | 7          | 0,5         | 0,2         | 3,4          | 17,8           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 7       | 5,88       | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,3            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 1       | 1          | 0           | 1           | 0            | 8,7            |
| <b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ</b>         |         | <b>30</b>  | <b>0,7</b>  | <b>2,0</b>  | <b>3,4</b>   | <b>38,5</b>    |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                            | 8,1     | 8,1        | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 16,2           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 3       | 3          | 0,3         | 0           | 2            | 9,7            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 22,5    | 22,5       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 7       | 5,88       | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,3            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 1       | 1          | 0           | 0,8         | 0            | 7,3            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                  | 3       | 3          | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                        |         | <b>150</b> | <b>3,2</b>  | <b>4,7</b>  | <b>20,2</b>  | <b>135,3</b>   |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 198     | 118,8      | 2,3         | 0,5         | 18,8         | 88,8           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 30      | 30         | 0,9         | 1           | 1,4          | 17,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 4       | 4          | 0           | 3,2         | 0            | 29,0           |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>                          |         | <b>50</b>  | <b>0,8</b>  | <b>3,0</b>  | <b>4,3</b>   | <b>46,8</b>    |
| СВЕКЛА  | 63      | 50,4       | 0,8         | 0,1         | 4,3          | 20,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 3       | 3          | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                           |         | <b>38</b>  | <b>2,9</b>  | <b>1,1</b>  | <b>18,8</b>  | <b>99,2</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ                       | 38      | 38         | 2,9         | 1,1         | 18,8         | 99,2           |
| <b>ПЕЧЕНЬЕ</b>                                  |         | <b>29</b>  | <b>2,2</b>  | <b>2,9</b>  | <b>21,9</b>  | <b>122,6</b>   |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ                 | 29,4    | 29,4       | 2,2         | 2,9         | 21,9         | 122,6          |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                            |         | <b>200</b> | <b>0,1</b>  |             | <b>7,1</b>   | <b>28,6</b>    |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7       | 7          | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                             | 0,6     | 0,6        | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,5            |
|   |         |            | <b>21,5</b> | <b>16,0</b> | <b>79,6</b>  | <b>553,7</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |         |            | <b>65,1</b> | <b>62,9</b> | <b>209,2</b> | <b>1 674,8</b> |

# МЕНЮ

Сад 12 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                    | 200       |          | 7,2               | 9,6         | 31,8        | 244,7                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                   | 25        | 24,75    | 1,6               | 0,2         | 17,8        | 79,9                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| САХАР ПЕСОК                                     | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 4         | 4        | 0                 | 3,2         | 0           | 29,0                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40        |          | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ                       | 40        | 40       | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                 | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 200       |          | 5,8               | 6,2         | 17,0        | 148,7                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 2,1       | 2,1      | 0,2               | 0           | 1,1         | 5,2                           |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7         | 7        | 0                 | 0           | 6,8         | 27,1                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
|   |           |          | <b>16,1</b>       | <b>22,0</b> | <b>68,6</b> | <b>542,7</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                               |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
| 1\2 ГРУШИ                                       | 150       |          | 0,6               | 0,5         | 15,5        | 70,7                          |
| ГРУША   | 167,22    | 150,5    | 0,6               | 0,5         | 15,5        | 70,7                          |
|   |           |          | <b>1,1</b>        | <b>0,6</b>  | <b>25,6</b> | <b>113,7</b>                  |
| <b>Обед</b>                                     |           |          |                   |             |             |                               |
| СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ                          | 200       |          | 6,6               | 3,8         | 11,7        | 110,0                         |
| РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ | 40        | 30       | 4,7               | 0,3         | 0           | 21,0                          |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 70        | 45,5     | 0,9               | 0,2         | 7,2         | 34,0                          |
| МОРКОВЬ   | 15        | 12       | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| ПШЕНО   | 4         | 4        | 0,5               | 0,1         | 2,7         | 13,7                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                            | 9         | 9        | 0,2               | 1,4         | 0,3         | 17,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 213,3     | 213,3    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                                   | 0,2       | 0,2      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                         | 80        |          | 7,6               | 18,4        | 3,2         | 209,4                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                                  | 60        | 51       | 7,1               | 16,5        | 0           | 176,6                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МОРКОВЬ   | 10        | 7,5      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 2         | 2        | 0,2               | 0           | 1,4         | 6,5                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                  | 3         | 3        | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,0                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |

|                                    |            |       |             |             |              |                |
|------------------------------------|------------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 48,2       | 48,2  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>           | <b>150</b> |       | <b>6,2</b>  | <b>4,8</b>  | <b>39,7</b>  | <b>226,4</b>   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ       | 58         | 58    | 6,2         | 0,8         | 39,7         | 190,1          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 5          | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 60         | 60    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>              | <b>20</b>  |       | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>9,9</b>   | <b>52,2</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ          | 20         | 20    | 1,5         | 0,6         | 9,9          | 52,2           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                 | <b>50</b>  |       | <b>3,8</b>  | <b>0,6</b>  | <b>23,1</b>  | <b>110,5</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"           | 50         | 50    | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> | <b>200</b> |       |             |             | <b>6,8</b>   | <b>27,1</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                 | 11         | 11    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                        | 7          | 7     | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 210        | 210   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                    |            |       | <b>25,7</b> | <b>28,2</b> | <b>94,4</b>  | <b>735,6</b>   |
| <b>Полдник</b>                     |            |       |             |             |              |                |
| <b>РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ</b>        | <b>210</b> |       | <b>6,0</b>  | <b>10,2</b> | <b>19,1</b>  | <b>194,3</b>   |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                     | 20         | 17    | 2,3         | 5,5         | 0            | 58,9           |
| КАРТОФЕЛЬ                          | 120        | 78    | 1,6         | 0,3         | 12,3         | 58,3           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ               | 130        | 104   | 1,8         | 0,1         | 4,8          | 28,2           |
| МОРКОВЬ                            | 25         | 18,75 | 0,2         | 0           | 1,3          | 6,4            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 10         | 8,4   | 0,1         | 0           | 0,7          | 3,3            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 3          | 3     | 0           | 2,4         | 0            | 21,7           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2          | 2     | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 56,3       | 56,3  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>         | <b>90</b>  |       | <b>10,0</b> | <b>8,8</b>  | <b>31,5</b>  | <b>244,8</b>   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ           | 38         | 38    | 4           | 0,5         | 25,8         | 123,1          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 1/8 шт.    | 5,03  | 0,6         | 0,6         | 0            | 7,7            |
| ТВОРОГ 9%                          | 30         | 30    | 4,7         | 2,6         | 0,9          | 45,7           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ       | 20         | 20    | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,6           |
| САХАР ПЕСОК                        | 4          | 4     | 0           | 0           | 3,9          | 15,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 2          | 2     | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3          | 3     | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| ДРОЖЖИ                             | 0,5        | 0,5   | 0,1         | 0           | 0            | 0,4            |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>              | <b>30</b>  |       | <b>2,3</b>  | <b>0,9</b>  | <b>14,9</b>  | <b>78,3</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ          | 30         | 30    | 2,3         | 0,9         | 14,9         | 78,3           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>               | <b>200</b> |       | <b>0,1</b>  |             | <b>7,1</b>   | <b>28,6</b>    |
| САХАР ПЕСОК                        | 7          | 7     | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                | 0,6        | 0,6   | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,5            |
|                                    |            |       | <b>18,4</b> | <b>19,9</b> | <b>72,6</b>  | <b>546,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |            |       | <b>61,3</b> | <b>70,7</b> | <b>261,2</b> | <b>1 938,0</b> |

**МЕНЮ**  
**Сад 12 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 "РЯБУШКА"                    | 200       |          | 8,0               | 9,9         | 30,7        | 245,7                         |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА            | 12        | 11,88    | 1,5               | 0,4         | 6,6         | 35,5                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 13        | 12,87    | 0,9               | 0,1         | 9,2         | 41,6                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,2         | 0           | 29,0                          |
| САХАР ПЕСОК                       | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40        |          | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 40        | 40       | 3,1               | 1,2         | 19,8        | 104,4                         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200       |          | 5,9               | 6,4         | 16,0        | 146,9                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                     | 1,2       | 1,2      | 0,3               | 0,2         | 0,1         | 3,4                           |
| САХАР ПЕСОК                       | 7         | 7        | 0                 | 0           | 6,8         | 27,1                          |
|                                   |           |          | <b>17,0</b>       | <b>22,5</b> | <b>66,5</b> | <b>541,9</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
|                                   |           |          | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>  | <b>43,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |             |             |                               |
| БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ           | 200       |          | 3,6               | 8,0         | 10,5        | 132,8                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 15        | 12,75    | 1,7               | 4,1         | 0           | 44,1                          |
| СВЕКЛА                            | 40        | 31       | 0,5               | 0           | 2,6         | 12,6                          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 21        | 21       | 0,4               | 0,1         | 3,3         | 15,7                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ              | 35        | 28       | 0,5               | 0           | 1,3         | 7,6                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МОРКОВЬ                           | 15        | 11,25    | 0,1               | 0           | 0,8         | 3,8                           |
| САХАР ПЕСОК                       | 1         | 1        | 0                 | 0           | 1           | 3,9                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ              | 7         | 7        | 0,2               | 1,1         | 0,2         | 14,0                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 3         | 3        | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,0                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2         | 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 120       | 120      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| РУЛЕТ ИЗ МЯСА С ЯЙЦОМ             | 80        |          | 9,3               | 19,2        | 4,0         | 225,9                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 60        | 51       | 7,1               | 16,5        | 0           | 176,6                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 7         | 7        | 0,5               | 0,2         | 3,4         | 17,8                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/3 шт.   | 13,41    | 1,6               | 1,5         | 0,1         | 20,5                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 7         | 5,88     | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 17        | 17       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |

|   |     |       |             |             |              |                |
|---|-----|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               |     | 150   | 3,2         | 5,5         | 20,2         | 142,6          |
| КАРТОФЕЛЬ                                       | 198 | 118,8 | 2,3         | 0,5         | 18,8         | 88,8           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                    | 30  | 30    | 0,9         | 1           | 1,4          | 17,5           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 5   | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                       |     | 50    | 0,8         | 3,0         | 3,4          | 45,5           |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                                | 65  | 45,5  | 0,8         | 0           | 1,4          | 10,5           |
| САХАР ПЕСОК                                     | 2   | 2     | 0           | 0           | 2            | 8,0            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 3   | 3     | 0           | 3           | 0            | 27,0           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     |     | 50    | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"                        | 50  | 50    | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     |     | 200   |             |             | 6,8          | 27,1           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                              | 11  | 11    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7   | 7     | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 210 | 210   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|   |     |       | <b>20,7</b> | <b>36,3</b> | <b>68,0</b>  | <b>684,4</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |     |       |             |             |              |                |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ                     |     | 120   | 12,0        | 5,2         | 4,8          | 121,7          |
| РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ | 95  | 71,25 | 11          | 0,6         | 0            | 49,8           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                            | 13  | 13    | 0,3         | 1,9         | 0,5          | 26,0           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                        | 3   | 3     | 0,3         | 0           | 2            | 9,7            |
| МОРКОВЬ   | 32  | 24    | 0,3         | 0           | 1,6          | 8,1            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                    | 10  | 8,4   | 0,1         | 0           | 0,7          | 3,3            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 1   | 1     | 0           | 0,8         | 0            | 7,3            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ               | 2   | 2     | 0           | 1,9         | 0            | 17,5           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                   | 32  | 32    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| РИС ОТВАРНОЙ                                    |     | 90    | 2,5         | 3,6         | 27,0         | 150,5          |
| КРУПА РИСОВАЯ                                   | 38  | 37,62 | 2,5         | 0,4         | 27           | 121,5          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ               | 4   | 4     | 0           | 3,2         | 0            | 29,0           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  |     | 33    | 2,5         | 1,0         | 16,3         | 86,1           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ                       | 33  | 33    | 2,5         | 1           | 16,3         | 86,1           |
| ПРЯНИКИ   |     | 29    | 1,7         | 1,4         | 21,8         | 106,1          |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ                                | 29  | 29    | 1,7         | 1,4         | 21,8         | 106,1          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   |     | 200   | 0,1         |             | 7,1          | 28,6           |
| САХАР ПЕСОК                                     | 7   | 7     | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                             | 0,6 | 0,6   | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,5            |
|   |     |       | <b>18,8</b> | <b>11,2</b> | <b>77,0</b>  | <b>493,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |     |       | <b>57,0</b> | <b>70,1</b> | <b>221,4</b> | <b>1 762,3</b> |

**МЕНЮ****Сад 12 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ   | 200       |          | 7,6               | 10,1        | 25,3        | 222,4                         |
| КРУПА КУКУРУЗНАЯ                  | 18        | 18       | 2                 | 0,7         | 11,3        | 57,6                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
| САХАР ПЕСОК                       | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4         | 4        | 0                 | 3,2         | 0           | 29,0                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 35        |          | 2,7               | 1,1         | 17,3        | 91,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ         | 35        | 35       | 2,7               | 1,1         | 17,3        | 91,4                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   | 6         |          |                   | 5,0         |             | 44,9                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200       |          | 5,8               | 6,2         | 16,2        | 145,5                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                  | 2,4       | 2,4      | 0,2               | 0           | 1,3         | 5,9                           |
| САХАР ПЕСОК                       | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ      | 200       | 200      | 5,6               | 6,2         | 9,1         | 116,4                         |
|                                   |           |          | <b>16,1</b>       | <b>22,4</b> | <b>58,8</b> | <b>504,2</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       |          | 0,5               | 0,1         | 9,9         | 43,0                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100       | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43,0                          |
| 1/2 ЯБЛОКА                        | 67        |          | 0,3               | 0,3         | 6,6         | 31,8                          |
| ЯБЛОКИ                            | 76,92     | 67,69    | 0,3               | 0,3         | 6,6         | 31,8                          |
|                                   |           |          | <b>0,8</b>        | <b>0,4</b>  | <b>16,5</b> | <b>74,8</b>                   |
| <b>Обед</b>                       |           |          |                   |             |             |                               |
| ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200       |          | 3,7               | 6,1         | 10,4        | 115,9                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 10        | 8,5      | 1,2               | 2,7         | 0           | 29,4                          |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                  | 50        | 50       | 0,9               | 0,1         | 1,5         | 11,2                          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 40        | 24       | 0,5               | 0,1         | 3,8         | 17,9                          |
| МОРКОВЬ                           | 15        | 12       | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                    | 4         | 3,96     | 0,4               | 0           | 2,5         | 12,1                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ              | 9         | 9        | 0,2               | 1,4         | 0,3         | 17,9                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                    | 4         | 4        | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,0                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1         | 1        | 0                 | 0,8         | 0           | 7,3                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1         | 1        | 0                 | 1           | 0           | 8,7                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 5         | 5        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 160       | 160      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ПЛОВ С МЯСОМ                      | 210       |          | 11,2              | 23,9        | 41,7        | 427,7                         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ                    | 60        | 51       | 7,1               | 16,5        | 0           | 176,6                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                     | 55        | 54,45    | 3,7               | 0,5         | 39,1        | 175,9                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |

|                                    |         |            |             |             |              |                |
|------------------------------------|---------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МОРКОВЬ                            | 25      | 18,75      | 0,2         | 0           | 1,3          | 6,4            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 3       | 3          | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,0            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3       | 3          | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 5       | 5          | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| <b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ</b>     |         | <b>50</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b>  | <b>4,6</b>   | <b>21,8</b>    |
| СВЕКЛА                             | 67      | 53,6       | 0,8         | 0,1         | 4,6          | 21,8           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>              |         | <b>20</b>  | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>9,9</b>   | <b>52,2</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ          | 20      | 20         | 1,5         | 0,6         | 9,9          | 52,2           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                 |         | <b>50</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,6</b>  | <b>23,1</b>  | <b>110,5</b>   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"           | 50      | 50         | 3,8         | 0,6         | 23,1         | 110,5          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> |         | <b>200</b> |             |             | <b>6,8</b>   | <b>27,1</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                 | 11      | 11         | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                        | 7       | 7          | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 210     | 210        | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                                    |         |            | <b>21,0</b> | <b>31,3</b> | <b>96,5</b>  | <b>755,2</b>   |
| <b>Полдник</b>                     |         |            |             |             |              |                |
| <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>           |         | <b>100</b> | <b>6,7</b>  | <b>9,1</b>  | <b>3,0</b>   | <b>121,3</b>   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 1 шт.   | 41,4       | 5,1         | 4,7         | 0,3          | 63,1           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ       | 60      | 60         | 1,6         | 1,8         | 2,7          | 34,9           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 1       | 1          | 0           | 1           | 0            | 8,7            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 2       | 2          | 0           | 1,6         | 0            | 14,6           |
| <b>БЛИНЫ ДРОЖЖЕВЫЕ</b>             |         | <b>100</b> | <b>6,5</b>  | <b>8,2</b>  | <b>34,8</b>  | <b>239,8</b>   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ           | 40      | 40         | 4,2         | 0,5         | 27,2         | 129,6          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 1/8 шт. | 5,03       | 0,6         | 0,6         | 0            | 7,7            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ       | 60      | 60         | 1,6         | 1,8         | 2,7          | 34,9           |
| САХАР ПЕСОК                        | 5       | 5          | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| ДРОЖЖИ                             | 0,4     | 0,4        | 0,1         | 0           | 0            | 0,3            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3       | 3          | 0           | 2,9         | 0            | 26,2           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 3       | 3          | 0           | 2,4         | 0            | 21,7           |
| <b>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ</b>            |         | <b>40</b>  | <b>2,0</b>  | <b>3,4</b>  | <b>22,0</b>  | <b>126,8</b>   |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%              | 40      | 40         | 2           | 3,4         | 22           | 126,8          |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>              |         | <b>25</b>  | <b>1,9</b>  | <b>0,8</b>  | <b>12,4</b>  | <b>65,3</b>    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ          | 25      | 25         | 1,9         | 0,8         | 12,4         | 65,3           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>               |         | <b>200</b> | <b>0,1</b>  |             | <b>7,1</b>   | <b>28,6</b>    |
| САХАР ПЕСОК                        | 7       | 7          | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                | 0,6     | 0,6        | 0,1         | 0           | 0,3          | 1,5            |
|                                    |         |            | <b>17,2</b> | <b>21,5</b> | <b>79,3</b>  | <b>581,8</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |         |            | <b>55,1</b> | <b>75,6</b> | <b>251,1</b> | <b>1 916,0</b> |