МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		***180***	***7,13***	***8,52***	***28,93***	***214,85***	***1,29***	***0,27***	***1,3***	***173,9***	***21,5***
крупа гречневая	*25*	*25*									
масло сливочное	*4*	*4*									
молоко свежее	*130*	*130*									
сахар песок	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		***200***	***3,86***	***4,12***	***19,62***	***117,67***	***1,4***	***0,04***	***0,18***	***152,16***	**-**
кофе-напиток	*2*	*2*									
сахар песок	*8*	*8*									
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
		418	**13,14**	**19,34**	**63,79**	**427,46**	**2,69**	**0,33**	**1,5**	**331,32**	**21,69**
2- Й ЗАВТРАК											
СОК		***100***	***0,3***		***17,5***	***69***	***0,01***	***0,01***	***10***	**-**	**-**
сок фруктовый	*100*	*100*									
			0,3		**17,5**	**69**	**0,01**	**0,01**	**10**		
ОБЕД											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		***60***	***0,42***	***0***	***1,08***	***6***	***0***	***0***	***4,2***	***10,2***	***0,3***
огурцы свежие	*64,5*	*60*									
БУЛЬОН ИЗ КУР , С ГРЕНКАМИ		***200***	***5,73***	***8,16***	***1,92***	***79,86***	***1,2***	***0,02***	***0,11***	***18,14***	***1,2***
птица	*50*	*30*									
лук	*9*	*8*									
морковь	*15*	*12*									
масло растительное	*2*	*2*									
соль	*1*	*1*									
хлеб пшеничн.	***20***	***20***	***1,52***	***0,12***	***10,44***	***23,3***		***0,18***	***0,02***	***4***	***0,18***
ГУЛЯШ КУРИНЫЙ СО СМЕТАНОЙ		***80***	***4,65***	***12,47***	***4,63***	***168***	***1,38***	***0,04***	***0,08***	***33,82***	***3,94***
птица	*82*	*60*									
лук	*9*	*8*									
морковь	*18*	*13,5*									

мука пшеничная	*4*	*4*									
масло растительное	*3*	*3*									
томат	*4*	*4*									
сметана	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		***130***	***5,33***	***3,96***	***11,17***	***201,11***	***0,03***	***0,62***	***0***	***10,12***	***0,62***
макаронные изделия	*50*	*50*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ЧЕРНОСЛИВА		***200***	***0,13***	***0***	***10,7***	***44***	***0,03***	***0,01***	***0,4***	***11,1***	***0,45***
курага	*7*	*7*									
чернослив	*5*	*5*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			19,71	**25,06**	**63,76**	**623,27**	**2,64**	**0,91**	**0,64**	**87,68**	**7,39**
ПОЛДНИК											
ПЕЧЕНЬЕ		40	***8,1***	***4,6***	***26,2***	***188***	***0,01***	***0,2***	***0***	***7***	***0,3***
печенье	40	40									
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ		***200***	***10***	***3***	***5,83***	***102***	***1,2***	***0,04***	***0,03***	***304***	***0,22***
йогурт питьевой	*200*	*200*									
			18,1	**7,6**	**32,03**	**290**	**1,21**	**0,24**	**0,03**	**311**	**0,53**
УЖИН											
ОМЛЕТ		***150***	***7,99***	***7,9***	***4,97***	***114,2***	***0,21***	***0,06***	***1***	***143,5***	***1,2***
яйцо	*1 шт.*	*1шт.*									
молоко свежее	*100*	*100*									
соль	*1*	*1*									
САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		***60***	***0,82***	***0,1***	***9,45***	***69,71***	***0,06***	***0,03***	***6***	***10,8***	***0,42***
зеленый горошек	*62*	*52*									
масло растительное	*4*	*4*									
лук репчатый	*10*	*8*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
МАРМЕЛАД		***20***	***0,08***	***0***	***13,06***	***50***	***0***	***0***	***0,01***	***2,8***	***0,4***
мармелад	*20*	*20*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			12,33	**8,37**	**58,36**	**316,13**	**0,27**	**0,11**	**7,31**	**165,28**	**2,38**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
КАША РИСОВАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ		***180***	***2,1***	***6,68***	***26,12***	***178,67***	***1,1***	***0,12***	***0,16***	***135,5***	***0,56***
крупа рисовая	*21*	*21*									
молоко свежее	*130*	*130*									
сахар песок	*4*	*4*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КАКАО С МОЛОКОМ		***200***	***3,84***	***4,16***	***18,9***	***117,67***	***1***	***0,03***	***0,13***	***152,2***	***0,13***
какао-порошок	*1,5*	*1,5*									
сахар песок	*8*	*8*									
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,1***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			8,09	**17,54**	**60,26**	**391,28**	**2,1**	**0,17**	**0,31**	**292,96**	**0,88**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		***100***	***0,4***	***-***	***11,3***	***46***	***13***	***0,01***	***0,03***	***16***	***2,2***
фрукт свежий	*100*	*100*									
			0,4	**-**	**11,3**	**46**	**13**	**0,01**	**0,03**	**16**	**2,2**
ОБЕД											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		***60***	***0,36***	***0***	***1,74***	***8,4***	***0,02***	***0,3***	***12***	***4,8***	***0,3***
помидор свежий	*64,5*	*60*									
СВЕКОЛЬНИК НА КОСТНО-МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		***200***	***2,04***	***5,00***	***14,10***	***169,75***	***8,78***	***0,07***	***0,05***	***3,66***	***1,33***
мясо(говядина)	*45*	*30*									
свекла	*50*	*40*									
картофель	*70*	*50*									
морковь	*10*	*8*									
лук репчатый	*10*	*8*									
томатное пюре	*2*	*2*									
масло растительное	*3*	*3*									
сметана	*8*	*8*									
сахар	*1*	*1*									
соль	*1*	*1*									
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ		***200***	***5,61***	***10,51***	***11,5***	***225,2***	***0,21***	***0,15***	***35,89***	***55,54***	***2,95***
мясо(говядина)	*75*	*62*									
картофель	*230*	*150*									
масло сливочное	*4*	*4*									

лук	*19*	*12*									
морковь	*20*	*13*									
соль	*1*	*1*									
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		***200***	***0,29***	***0***	***10,74***	***40,87***	***6,4***	***0***	***0,06***	***6,64***	***0,01***
лимон	*46*	*32*									
сахар песок	*16*	*16*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			10,65	**15,86**	**62,98**	**521,22**	**15,41**	**0,56**	**48,03**	**81,14**	**5,59**
ПОЛДНИК											
ПЛЮШКА		***70***	***4,67***	***3,71***	***12,24***	***93,2***	***0,3***	***0,17***	***0,09***	***51,86***	***7,4***
мука пшеничная	*35*	*35*									
дрожжи	*0,8*	*0,8*									
сахар песок	*5*	*5*									
яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
масло растительное	*2*	*2*									
молоко свежее	*20*	*20*									
масло сливочное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
МОЛОКО		***200***	***5,6***	***6,4***	***9,4***	***116***	***0,06***	***0,25***	***2***	***242***	***0,2***
молоко свежее	*200*	*200*									
			10,27	**10,11**	**21,64**	**209,2**	**0,36**	**0,42**	**2,09**	**293,86**	**7,6**
УЖИН											
ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ С ВАРЕНЬЕМ		***180/20***	***5,6***	***17,05***	***11,07***	***349,16***	***2,08***	***0,09***	***0,46***	***256,09***	***2,55***
творог	*120*	*120*									
манка	*5*	*5*									
морковь	*25*	*15*									
яйцо	*1/4шт.*	*1/4шт.*									
сахар песок	*5*	*5*									
масло сливочное	*5*	*5*									
варенье	*20*	*20*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
МАРМЕЛАД		***20***	***0,08***	***0***	***13,06***	***50***	***0***	***0***	***0,01***	***2,8***	***0,4***
мармелад	*20*	*20*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			9,12	**17,42**	**55,01**	**481,38**	**2,08**	**0,11**	**0,77**	**267,07**	**3,31**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		***180/30***	***8,72***	***21,15***	***37,88***	***470,66***	***0,09***	***0,09***	***0,09***	***276,7***	***1,33***
творог	*150*	*150*									
крупа манная	*10*	*10*									
сахар песок	*5*	*5*									
яйцо	*1/4шт.*	*1/4шт.*									
масло сливочное	*4*	*4*									
молоко свежее	*20*	*20*									
сметана в соус	*25*	*25*									
сахар в соус	*5*	*5*									
мука	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		***200***	***3,86***	***4,12***	***19,62***	***117,67***	***1,4***	***0,04***	***0,18***	***152,16***	***-***
кофе-напиток	*2*	*2*									
сахар песок	*8*	*8*									
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			14,73	**31,97**	**72,74**	**683,27**	**1,49**	**0,15**	**0,29**	**434,12**	**1,52**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		***100***	***1,08***	***0***	***14,65***	***62***	***16,88***	***0,08***	***0,1***	***13,5***	***1***
фрукт свежий	*100*	*100*									
			1,08	**0**	**14,65**	**62**	**16,88**	**0,08**	**0,1**	**13,5**	**1**
ОБЕД											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		***120***	***2,04***	***8,38***	***23,1***	***146,2***	***12***	***0,04***	***0,04***	***46,6***	***1,7***
свекла	*160*	*120*									
масло растительное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
РАССОЛЬНИК НА КОСТНО-МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		***200***	***7,58***	***8,35***	***16,95***	***165,85***	***12,63***	***0,16***	***0,09***	***32,64***	***1,88***
мясо(говядина)	*45*	*25*									
картофель	*90*	*55*									
крупа перловая	*7*	*7*									
лук	*12*	*8*									
морковь	*25*	*16*									
огурцы консервированные	*30*	*25*									
сметана	*5*	*5*									
масло растительное	*3*	*3*									

соль	*1*	*1*									
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ		***80***	***6,5***	***13,66***	***7,76***	***225,71***	***2,25***	***0,2***	***0,13***	***37,42***	***2,15***
мясо говядина (филе)	*65*	*55*									
рис	*20*	*20*									
лук репчатый	*12*	*8*									
яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
масло растительное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ЧЕРНОСЛИВА		***200***	***0,13***	***0***	***10,7***	***44***	***0,4***	***0,03***	***0,01***	***11,1***	***0,45***
курага	*7*	*7*									
чернослив	*5*	*5*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			18,6	**30,74**	**83,41**	**688,76**	**27,28**	**0,47**	**0,3**	**138,26**	**7,18**
ПОЛДНИК											
ПИРОГ С ЯЙЦОМ		***70***	***6,66***	***3,52***	***11,97***	***205,19***	***0,07***	***0,12***	***0,44***	***22,86***	***0,99***
мука пшеничная	*43*	*43*									
молоко свежее	*20*	*20*									
яйцо шт.	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
сахар песок	*3*	*3*									
дрожжи	*0,8*	*0,8*									
масло растительное	*3*	*3*									
яйцо начинка	*1/2шт.*	*1/2шт.*									
масло сливочное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
МОЛОКО		***200***	***5,6***	***6,4***	***9,4***	***116***	***0,06***	***0,25***	***2***	***242***	***0,2***
молоко свежее	*200*	*200*									
			12,26	**9,92**	**21,37**	**321,19**	**0,13**	**0,37**	**2,44**	**264,86**	**1,19**
УЖИН											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		***60***	***1,2***	***5,4***	***5,1***	***73,2***	***4,02***	***0***	***0,02***	***28,5***	***4,1***
икра кабачковая	*60*	*60*									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		***200***	***4,32***	***5,98***	***15,21***	***191,11***	***33,43***	***0,2***	***0,12***	***56,88***	***1,51***
картофель	*240*	*165*									
молоко свежее	*35*	*33*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			8,16	**6,35**	**48,29**	**336,83**	**38,43**	**0,22**	**0,42**	**70,06**	**2,02**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
ОМЛЕТ		***150***	***7,99***	***7,9***	***4,97***	***114,2***	***0,21***	***0,06***	***1***	***143,5***	***1,2***
яйцо	*1 шт.*	*1шт.*									
молоко свежее	*100*	*100*									
соль	*1*	*1*									
САЛАТ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВ.		***60***	***0,97***	***2,08***	***13,2***	***84,27***	***0,8***	***0***	***0***	***2,48***	***0,06***
кукукуруза консервированная	*62*	*52*									
масло растительное	*4*	*4*									
лук репчатый	*10*	*8*									
КАКАО С МОЛОКОМ		***200***	***3,84***	***4,16***	***18,9***	***117,67***	***1***	***0,03***	***0,13***	***152,2***	***0,13***
какао-порошок	*1,5*	*1,5*									
сахар песок	*8*	*8*									
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			14,95	**20,84**	**52,31**	**411,08**	**2,01**	**0,11**	**1,15**	**303,44**	**1,58**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		***90***	***0,4***	***0***	***10,7***	***42***	***19***	***12***	***2,3***	***0,02***	***0,1***
фрукт свежий	*100*	*90*									
			0,4	**0**	**10,7**	**42**	**19**	**12**	**2,3**	**0,02**	**0,1**
ОБЕД											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		***60***	***0,36***	***0***	***1,74***	***8,4***	***0,02***	***0,3***	***12***	***4,8***	***0,3***
помидор свежий	*64,5*	*60*									
СУП КУРИНЫЙ		***200***	***7,27***	***9,08***	***16,48***	***148,88***	***16***	***0,11***	***0,15***	***27,4***	***1,89***
птица	*75*	*30*									
картофель	*100*	*70*									
лук	*12*	*8*									
морковь	*25*	*16*									
масло растительное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С КУРОЙ		***220***	***9,91***	***17,67***	***8,37***	***318,85***	***93,39***	***0,18***	***0,16***	***104,81***	***4,38***
птица	*130*	*60*									
капуста	*180*	*160*									
лук	*10*	*8*									
рис	*15*	*15*									

яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
СОК		200	***0,6***		***35***	***138***	***20***	***0,02***	***0,2***	***-***	***-***
сок фруктовый	200	200									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			20,49	**27,1**	**86,49**	**721,13**	**129,41**	**0,65**	**12,54**	**147,51**	**7,57**
ПОЛДНИК											
ГРЕБЕШОК		***70***	***4,67***	***3,71***	***12,24***	***193,2***	***0,3***	***0,17***	***0,09***	***51,86***	***7,4***
мука пшеничная	*35*	*35*									
дрожжи	*0,8*	*0,8*									
сахар песок	*5*	*5*									
яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
масло растительное	*2*	*2*									
молоко свежее	*20*	*20*									
масло сливочное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
МОЛОКО		***200***	***5,6***	***6,4***	***9,4***	***116***	***0,06***	***0,25***	***2***	***242***	***0,2***
молоко свежее	*200*	*200*									
			10,27	**10,11**	**21,64**	**209,2**	**0,36**	**0,42**	**2,09**	**293,86**	**7,6**
УЖИН											
СЫР		***30***	***7,02***	***9,5***	***0***		***0,48***	***0,01***	***0,09***	***300,3***	***0,18***
сыр	*30*	*30*									
КАША ПШЕННАЯ		***180***	***5,34***	***7,16***	***20,86***		***1,17***	***0,1***	***0,3***	***138,82***	***1,14***
крупа пшенная	*25*	*25*									
молоко свежее	*130*	*130*									
сахар песок	*4*	*4*				***11,3***					
масло сливочное	*5*	*5*				***165,84***					
соль	*1*	*1*				***35,62***					
						46,6					
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***		***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***		***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			15,8	**17,03**	**51,74**	**259,36**	**1,65**	**0,13**	**0,69**	**447,3**	**1,68**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ		***170***	***6,15***	***5,27***	***42,02***	***193,2***	***1,17***	***0,27***	***0,06***	***145,2***	***1,78***
пшено	*20*	*20*									
молоко свежее	*130*	*130*									
сахар песок	*4*	*4*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		***200***	***3,86***	***4,12***	***19,62***	***117,67***	***1,4***	***0,04***	***0,18***	***152,16***	**-**
кофе-напиток	*2*	*2*									
сахар песок	*8*										
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			12,16	**16,09**	**76,88**	**405,81**	**2,57**	**0,33**	**0,26**	**302,62**	**1,97**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		***90***	***0,5***	***0***	***4,2***	***19***	***0,02***	***0,02***	***30***	***17***	***0,15***
фрукт свежий	*110*	*90*									
			0,5	**0**	**4,2**	**19**	**0,02**	**0,02**	**30**	**17**	**0,15**
ОБЕД											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		***60***	***0,42***	***0***	***1,08***	***6***	***0***	***0***	***4,2***	***10,2***	***0,3***
огурцы свежие	*64,5*	*60*									
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КОСТНО-МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		***200***	***7,07***	***3,65***	***25,02***	***224,22***	***12,6***	***0,37***	***0,13***	***45,09***	***3,49***
мясо(говядина)	*50*	*25*									
картофель	*90*	*55*									
лук	*12*	*8*									
горох	*25*	*25*									
морковь	*20*	*16*									
масло растительное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		***80***	***5,53***	***6,51***	***3,73***	***170,07***	***0,8***	***0,14***	***1,9***	***47,28***	***2,74***
свежая рыба	*140*	*85*									
лук	*12*	*8*									
яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
масло растительное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		***200***	***4,32***	***5,98***	***15,21***	***191,11***	***33,43***	***0,2***	***0,12***	***56,88***	***1,51***
картофель	*240*	*165*									
молоко свежее	*35*	*33*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ЧЕРНОСЛИВА		***200***	***0,13***	***0***	***10,7***	***44***	***0,03***	***0,01***	***0,4***	***11,1***	***0,45***
курага	*7*	*7*									
чернослив	*5*	*5*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*	*0*								
			19,82	**16,49**	**80,64**	**742,4**	**46,86**	**0,76**	**6,78**	**181,05**	**9,49**
ПОЛДНИК											
ПРЯНИКИ		***50***	***2,35***	***2,15***	***17,1***	***88.8***	***0***	***0,1***	***0,2***	***15***	***0,5***
пряники	*50*	*50*									
СОК		200	***0,6***		***35***	***138***	***20***	***0,02***	***0,2***	***-***	***-***
сок фруктовый	200	200									
			2,95	**2,15**	**52,1**	**226,8**	**20**	**0,12**	**0,4**	**5**	**0,5**
УЖИН											
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		***200***	***6,81***	***4,49***	***27,86***	***190,58***	***1,17***	***0,13***	***1,17***	***144,53***	***0,59***
молоко свежее	*130*	*130*									
макаронные изделия	*24*	*24*									
сахар песок	*5*	*5*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ		***10***	***0,18***	***0,15***	***1,85***	***10,1***	***0***	***0***	***0***	***0,75***	***0,04***
конфета шоколадная	10	10									
			10,43	**5,01**	**60,59**	**282,9**	**1,17**	**0,15**	**1,47**	**153,46**	**0,99**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		***50***	***0,4***	***2***	***2,2***	***27,5***	***5***	***0***	***0***	***5***	***0,15***
икра кабачковая	*50*	*50*									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		***130***	***5,33***	***3,96***	***11,17***	***201,11***	***0,03***	***0,62***	***0***	***10,12***	***0,62***
макаронные изделия	*50*	*50*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		***200***	***3,86***	***4,12***	***19,62***	***117,67***	***1,4***	***0,04***	***0,18***	***152,16***	**-**
кофе-напиток	*2*	*2*									
сахар песок	*8*										
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			11,74	**16,78**	**48,23**	**441,22**	**6,43**	**0,68**	**0,2**	**172,54**	**0,96**
2- Й ЗАВТРАК											
СОК		***100***	***0,3***		***17,5***	***69***	***0,01***	***0,01***	***10***	**-**	**-**
сок фруктовый	*100*	*100*									
			0,3		**17,5**	**69**	**0,01**	**0,01**	**10**		
ОБЕД											
ОГУРЕЦ СЛАБОСОЛЕНЫЙ		***35***	***0,98***	***0***	***4,55***	***6,65***	***0***	***0***	***0***	***8,75***	***0,12***
огурцы слабосоленые	*37*	*35*									
СУП КУРИНЫЙ		***200***	***7,27***	***9,08***	***16,48***	***148,88***	***16***	***0,11***	***0,15***	***27,4***	***1,89***
птица	*75*	*30*									
картофель	*100*	*70*									
лук	*10*	*8*									
морковь	*20*	*16*									
масло растительное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									

СУФЛЕ КУРИНОЕ		***160***	***10,58***	***1,75***	***13,4***	***201***	***0,5***	***0,06***	***0,08***	***33,8***	***0,7***
куры охлажденные	*140*	*115*									
рис	*15*	*15*									
лук	*7*	*6*									
яйцо	*1/4 шт*	*1/4шт*									
молоко	*20*	*20*									
масло сливочное	*2*	*2*									
масло растительное	*1*	*1*									
соль	1	1									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ЧЕРНОСЛИВА		***200***	***0,13***	***0***	***10,7***	***44***	***0,03***	***0,01***	***0,4***	***11,1***	***0,45***
курага	*7*	*7*									
чернослив	*5*	*5*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			21,31	**11,18**	**70,03**	**507,53**	**16,53**	**0,22**	**0,66**	**91,55**	**4,16**
ПОЛДНИК											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		***65***	***2,94***	***4,64***	***16,38***	***184***	***0,11***	***0,01***	***0,02***	***-***	***3,43***
джем или повидло	*20,2*	*20*									
масло сливочное	*5*	*5*									
хлеб пшеничный	*40*	*40*									
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ		***180***	***9***	***2,7***	***5,25***	***91,8***	***0,04***	***0,27***	***1,08***	***273,6***	***0,2***
йогурт питьевой	*180*	*180*									
			11,94	**7,34**	**21,63**	**275,8**	**0,15**	**0,28**	**1,1**	**273,6**	**3,63**
УЖИН											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		***180***	***3,24***	***2,48***	***10,48***	***75,93***	***79,98***	***0,08***	***0,89***	***88,22***	***1,92***
капуста	*265*	*165*									
морковь	*20*	*16*									
лук	*10*	*8*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			6,68	**2,85**	**41,36**	**158,15**	**79,98**	**0,1**	**1,19**	**96,4**	**2,28**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
СЫР		***15***	***2,34***	***3***	***0***	***37,1***	***0,01***	***0,03***	***0,16***	***100***	***0,06***
сыр	*15*	*15*									
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ		***180***	***6,23***	***8,83***	***25,65***	***206,7***	***1,46***	***0,09***	***0,3***	***181,73***	***0,45***
крупа манная	*25*	*25*									
молоко свежее	*150*	*150*									
сахар песок	*5*	*5*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
КАКАО С МОЛОКОМ		***200***	***3,84***	***4,16***	***18,9***	***117,67***	***1***	***0,03***	***0,13***	***152,2***	***0,13***
какао-порошок	*1,5*	*1,5*									
сахар песок	*8*	*8*									
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			14,56	**22,69**	**59,79**	**456,41**	**2,47**	**0,17**	**0,61**	**439,19**	**0,83**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		***100***	***0,4***	***-***	***11,3***	***46***	***13***	***0,01***	***0,03***	***16***	***2,2***
фрукт свежий	*100*	*100*									
			0,4	**-**	**11,3**	**46**	**13**	**0,01**	**0,03**	**16**	**2,2**
ОБЕД											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		***60***	***0,36***	***0***	***1,74***	***8,4***	***0,02***	***0,3***	***12***	***4,8***	***0,3***
помидор свежий	*64,5*	*60*									
РАССОЛЬНИК НА КОСТНО-МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		***200***	***7,58***	***8,35***	***16,95***	***165,85***	***12,63***	***0,16***	***0,09***	***32,64***	***1,88***
мясо(говядина)	*45*	*25*									
картофель	*90*	*55*									
крупа перловая	*5*	*5*									
лук	*12*	*8*									
морковь	*25*	*16*									
огурцы консервированные	*30*	*25*									
сметана	*5*	*5*									
масло растительное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА		***80***	***11,95***	***14,86***	***4,24***	***198,04***	***1,04***	***0,06***	***0,12***	***18,86***	***1,94***
мясо говядина (филе)	*65*	*60*									
лук	*12*	*10*									
мука	*3*	*3*									
морковь	*10*	*8*									
томат-паста	*2*	*2*									

сметана	*5*	*5*									
масло сливочное	*3*	*3*									
масло растительное	*2*	*2*									
соль	*1*	*1*									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		***200***	***4,32***	***5,98***	***15,21***	***191,11***	***33,43***	***0,2***	***0,12***	***56,88***	***1,51***
картофель	*240*	*165*									
молоко свежее	*35*	*33*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		***200***	***0,29***	***0***	***10,74***	***40,87***	***6,4***	***0***	***6,4***	***6,64***	***0,01***
лимон	*46*	*32*									
сахар песок	*16*	*16*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			26,85	**29,54**	**73,78**	**711,27**	**53,52**	**0,76**	**18,76**	**130,32**	**6,64**
ПОЛДНИК											
СДОБА		***70***	***4,67***	***3,71***	***12,24***	***93,2***	***0,3***	***0,17***	***0,09***	***51,86***	***7,4***
мука пшеничная	*35*	*35*									
дрожжи	*0,8*	*0,8*									
сахар песок	*5*	*5*									
яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
масло растительное	*2*	*2*									
молоко свежее	*20*	*20*									
масло сливочное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
МОЛОКО		***200***	***5,6***	***6,4***	***9,4***	***116***	***0,06***	***0,25***	***2***	***242***	***0,2***
молоко свежее	*200*	*200*									
			10,27	**10,11**	**21,64**	**209,2**	**0,36**	**0,42**	**2,09**	**293,86**	**7,6**
УЖИН											
ТВОРОЖНО-РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ВАРЕНЬЕМ		***130/15***	***19,1***	***14,5***	***11,5***	***257,14***	***0,5***	***0,5***	***0***	***172,1***	***0,7***
творог	*76*	*76*									
рис	*14*	*14*									
яйцо	*1/4 шт.*	*1/4 шт.*									
сахар песок	*4*	*4*									
масло сливочное	*3*	*3*									
варенье	*15*	*15*									
соль	*0,5*	*0,5*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			22,54	**14,87**	**42,38**	**339,36**	**0,5**	**0,07**	**0,3**	**180,28**	**1,06**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		***150/30***	***8,72***	***21,15***	***37,88***	***470,66***	***0,09***	***0,09***	***0,09***	***276,7***	***1,33***
творог	*150*	*150*									
крупа манная	*10*	*10*									
сахар песок	*5*	*5*									
яйцо	*1/4шт.*	*1/4шт.*									
масло сливочное	*4*	*4*									
молоко свежее	*20*	*20*									
сметана в соус	*25*	*25*									
сахар в соус	*5*	*5*									
мука	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		***200***	***3,86***	***4,12***	***19,62***	***117,67***	***1,4***	***0,04***	***0,18***	***152,16***	***-***
кофе-напиток	*2*	*2*									
сахар песок	*8*										
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			14,73	**25,37**	**72,74**	**683,27**	**1,49**	**0,15**	**0,29**	**434,12**	**1,52**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		***100***	***1,08***	***0***	***14,65***	***62***	***16,88***	***0,08***	***0,1***	***13,5***	***1***
фрукт свежий	*100*	*100*									
			1,08	**0**	**14,65**	**62**	**16,88**	**0,08**	**0,1**	**13,5**	**1**
ОБЕД											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		***60***	***0,42***	***0***	***1,08***	***6***	***0***	***0***	***4,2***	***10,2***	***0,3***
огурцы свежие	*64,5*	*60*									
БОРЩ НА КОСТНО-МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		***200***	***7,37***	***6,34***	***18,57***	***157,2***	***25,34***	***0,1***	***1,42***	***42,2***	***2,01***
мясо(говядина)	*50*	*25*									
картофель	*90*	*55*									
морковь	*20*	*16*									
лук	*12*	*8*									
свекла	*70*	*47*									
масло растительное	*2*	*2*									
сметана	*7*	*7*									
капуста	*20*	*15*									
соль	*1*	*1*									
ГУЛЯШ МЯСНОЙ		***80***	***11,95***	***14,86***	***4,24***	***198,04***	***0,06***	***0,12***	***1,04***	***18,86***	***1,94***
мясо говядина (филе)	*65*	*60*									

лук	*12*	*10*									
мука	*3*	*3*									
морковь	*10*	*8*									
масло растительное	*2*	*2*									
соль	*1*	*1*									
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		***150***	***5,13***	***5,12***	***31,84***	***188,9***	***0***	***0,1***	***2,27***	***36,1***	***4,01***
крупа гречневая	*50*	*50*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ЧЕРНОСЛИВА		***200***	***0,13***	***0***	***10,7***	***44***	***0,03***	***0,01***	***0,4***	***11,1***	***0,45***
курага	*7*	*7*									
чернослив	*5*	*5*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			27,35	**26,67**	**91,33**	**701,14**	**25,43**	**0,37**	**9,36**	**128,96**	**9,71**
ПОЛДНИК											
ПИРОГ С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ		***70***	***6,12***	***2,52***	***36,98***	***187,68***	***0,07***	***0,07***	***8,04***	***26,24***	***0,94***
мука пшеничная	*43*	*43*									
молоко свежее	*4*	*4*									
яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
сахар песок	*2*	*2*									
дрожжи	*0,8*	*0,8*									
масло растительное	*2*	*2*									
капуста	*21*	*16*									
яйцо	*1/4шт.*	*1/4шт.*									
масло сливочное	*1*	*1*									
соль	*1*	*1*									
МОЛОКО		***200***	***5,6***	***6,4***	***9,4***	***116***	***0,06***	***0,25***	***2***	***242***	***0,2***
молоко свежее	*200*	*200*									
			11,72	**8,92**	**46,38**	**303,68**	**0,13**	**0,32**	**10,04**	**268,24**	**1,14**
УЖИН											
СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ		***25***	***4,25***	***2,13***	***0,00***	***36,00***	***0,00***	***0,01***	***0,03***	***20,00***	***0,28***
сельдь слабосоленая	*50*	*25*									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		***200***	***4,32***	***5,98***	***15,21***	***191,11***	***33,43***	***0,2***	***0,12***	***56,88***	***1,51***
картофель	*240*	*165*									
молоко свежее	*35*	*33*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			12,01	**8,48**	**46,09**	**309,33**	**33,43**	**0,23**	**0,45**	**85,06**	**2,15**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
ОМЛЕТ		*130*	*7,99*	*7,9*	*4,97*	*114,2*	*0,21*	*0,06*	*1*	*143,5*	*1,2*
яйцо	*1 шт.*	*1шт.*									
молоко свежее	*100*	*100*									
соль	*1*	*1*									
САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		*60*	*0,82*	*0,1*	*9,45*	*69,71*	*0,06*	*0,03*	*6*	*10,8*	*0,42*
зеленый горошек	*62*	*52*									
масло растительное	*4*	*4*									
лук репчатый	*10*	*8*									
соль	*1*	*1*									
КАКАО С МОЛОКОМ		*200*	*3,84*	*4,16*	*18,9*	*117,67*	*1*	*0,03*	*0,13*	*152,2*	*0,13*
какао-порошок	*1,5*	*1,5*									
сахар песок	*8*	*8*									
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		*30*	*2,1*	*0,1*	*15,16*	*35,1*	*0*	*0,02*	*0,02*	*3,5*	*0,17*
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*8*	*0,05*	*6,6*	*0,08*	*59,84*				*1,76*	*0,02*
масло сливочное	*8*	*8*									
			14,8	**18,86**	**48,56**	**396,52**	**1,27**	**0,14**	**7,15**	**311,76**	**1,94**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		*90*	*0,4*	*0*	*10,7*	*42*	*19*	*12*	*2,3*	*0,02*	*0,1*
фрукт свежий	*100*	*90*									
			0,4	**0**	**10,7**	**42**	**19**	**12**	**2,3**	**0,02**	**0,1**
ОБЕД											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		*60*	*0,36*	*0*	*1,74*	*8,4*	*0,02*	*0,3*	*12*	*4,8*	*0,3*
помидор свежий	*64,5*	*60*									
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		*200*	*7,07*	*3,65*	*25,02*	*224,22*	*12,6*	*0,37*	*0,13*	*45,09*	*3,49*
птица	*50*	*25*									
картофель	*90*	*55*									
лук	*12*	*8*									
горох	*25*	*25*									
морковь	*20*	*16*									
масло растительное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ		*220*	*17,41*	*16,31*	*26,9*	*309,92*	*29,81*	*0,19*	*0,22*	*30,28*	*3,21*
птица	*65*	*60*									
картофель	*210*	*145*									
лук	*10*	*8*									

морковь	*20*	*16*									
масло сливочное	*4*	*4*									
масло растительное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
СОК		200	***0,6***		***35***	***138***	***20***	***0,02***	***0,2***	***-***	***-***
сок фруктовый	200	200									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			27,79	**20,31**	**113,56**	**787,54**	**62,43**	**0,92**	**12,58**	**90,67**	**8**
ПОЛДНИК											
ПЛЮШКА		***70***	***4,67***	***3,71***	***12,24***	***93,2***	***0,3***	***0,17***	***0,09***	***51,86***	***7,4***
мука пшеничная	*35*	*35*									
дрожжи	*0,8*	*0,8*									
сахар песок	*5*	*5*									
яйцо	*1/10шт.*	*1/10шт.*									
масло растительное	*2*	*2*									
молоко свежее	*20*	*20*									
масло сливочное	*3*	*3*									
соль	*1*	*1*									
МОЛОКО		***200***	***5,6***	***6,4***	***9,4***	***116***	***0,06***	***0,25***	***2***	***242***	***0,2***
молоко свежее	*200*	*200*									
			10,27	**10,11**	**21,64**	**209,2**	**0,36**	**0,42**	**2,09**	**293,86**	**7,6**
УЖИН											
СЫР		***30***	***7,02***	***9,5***	***0***	***11,3***	***0,48***	***0,01***	***0,09***	***300,3***	***0,18***
сыр	*30*	*30*									
КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		***150***	***5,58***	***7,4***	***10,94***	***151,92***	***1,15***	***0,2***	***0,12***	***144,92***	***0,98***
крупа пшенная	*12*	*12*									
крупа рисовая	*10*	*10*									
молоко свежее	*105*	*100*									
сахар песок	*5*	*5*									
масло сливочное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			16,04	**17,27**	**41,82**	**245,44**	**1,63**	**0,23**	**0,51**	**453,4**	**1,52**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											

МЕНЮ Сад 12 часов ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ		***160***	***6,15***	***5,27***	***42,02***	***193,2***	***1,17***	***0,27***	***0,06***	***145,2***	***1,78***
пшено	*20*	*20*									
молоко свежее	*130*	*130*									
сахар песок	*4*	*4*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		***200***	***3,86***	***4,12***	***19,62***	***117,67***	***1,4***	***0,04***	***0,18***	***152,16***	**-**
кофе-напиток	*2*	*2*									
сахар песок	*8*										
молоко свежее	*130*	*130*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***30***	***2,1***	***0,1***	***15,16***	***35,10***	***0***	***0,02***	***0,02***	***3,5***	***0,17***
хлеб пшеничн.	*30*	*30*									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		***8***	***0,05***	***6,6***	***0,08***	***59,84***				***1,76***	***0,02***
масло сливочное	*8*	*8*									
			12,16	**16,09**	**76,88**	**405,81**	**2,57**	**0,33**	**0,26**	**302,62**	**1,97**
2- Й ЗАВТРАК											
ФРУКТ СВЕЖИЙ		***80***	***0,5***	***0***	***4,2***	***19***	***0,02***	***0,02***	***30***	***17***	***0,15***
фрукт свежий	*100*	*80*									
			0,5	**0**	**4,2**	**19**	**0,02**	**0,02**	**30**	**17**	**0,15**
ОБЕД											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		***60***	***0,42***	***0***	***1,08***	***6***	***0***	***0***	***4,2***	***10,2***	***0,3***
огурцы свежие	*64,5*	*60*									
ЩИ НА КОСТНО -МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		***200***	***7,21***	***4,16***	***19,18***	***160,17***	***34,71***	***0,12***	***3,09***	***46,41***	***1,82***
мясо(говядина)	*50*	*25*									
капуста	*60*	*43*									
морковь	*22*	*16*									
лук	*13*	*8*									
томат	*3*	*3*									
масло растительное	*4*	*4*									
картофель	*90*	*55*									
сметана	*7*	*7*									
соль	*1*	*1*									
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ		***80***	***4,91***	***5,27***	***2***	***119,5***	***1,75***	***0,06***	***0,14***	***46,75***	***2,44***
свежая рыба	*129*	*80*									
морковь	*20*	*15*									

лук	*12*	*10*									
соль	*1*	*1*									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		***130***	***5,33***	***3,96***	***11,17***	***201,11***	***0,03***	***0,62***	***0***	***10,12***	***0,62***
макаронные изделия	*50*	*50*									
масло сливочное	*4*	*4*									
соль	*1*	*1*									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ЧЕРНОСЛИВА		***200***	***0,13***	***0***	***10,7***	***44***	***0,03***	***0,01***	***0,4***	***11,1***	***0,45***
курага	*7*	*7*									
чернослив	*5*	*5*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		***50***	***2,35***	***0,35***	***24,9***	***107***		***0,04***	***0,03***	***10,5***	***1***
хлеб ржаной	*50*	*50*									
			20,35	**13,74**	**69,03**	**637,78**	**36,52**	**0,85**	**7,86**	**135,08**	**6,63**
ПОЛДНИК											
ВАФЛИ		***50***	***2,35***	***2,15***	***17,1***	***88.8***	***0***	***0,1***	***0,2***	***15***	***0,5***
вафли	*50*	*50*									
СОК		200	***0,6***		***35***	***138***	***20***	***0,02***	***0,2***	***-***	***-***
сок фруктовый	200	200									
			2,95	**2,15**	**52,1**	**226,8**	**20**	**0,12**	**0,4**	**15**	**0,5**
УЖИН											
ВИНЕГРЕТ		***200***	***4,03***	***0,12***	***27,66***	***148,48***	***26,42***	***0,08***	***1,13***	***72,94***	***2,26***
свекла	*70*	*47*									
картофель	*90*	*63*									
лук	*10*	*8*									
морковь	*25*	*16*									
огурцы консервированные	*30*	*30*									
зеленый горошек	*20*	*20*									
масло растительное	*5*	*5*									
соль	*1*	*1*									
ЧАЙ С САХАРОМ		***200***	***0,4***	***0,13***	***10***	***35,62***	***0***	***0***	***0,25***	***0,18***	***0***
чай	*0,6*	*0,6*									
сахар песок	*8*	*8*									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		***40***	***3,04***	***0,24***	***20,88***	***46,6***	***0***	***0,02***	***0,05***	***8***	***0,36***
хлеб пшеничн.	*40*	*40*									
			7,47	**0,49**	**58,54**	**230,7**	**26,42**	**0,1**	**1,43**	**81,12**	**2,62**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:											