

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ПЧЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	7,3	7,0	35,1	233,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
			10,6	11,1	50,6	331,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,8	66,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	13,8	11,7	3,4	174,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,0	4,8	19,5	134,3
КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
			25,5	25,1	79,3	694,2
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	20,0	18,5	33,5	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,5	2,0	3,5	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	4,7	2,6	17,3	110,5
			31,9	23,3	64,9	365,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,6	60,1	209,6	1 457,3

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	8,1	27,9	205,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
			11,7	17,8	51,5	351,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,5	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,8	4,6	17,2	129,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	25,9	10,9	22,3	316,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180		180	0,6	0,3	17,1	84,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
			34,3	16,6	75,2	625,5
Полдник						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		70	11,5	4,5	2,1	95,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,6	17,5	119,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	21,7	88,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	5,0	1,6	28,1	145,7
			20,3	10,9	75,8	479,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,2	45,5	220,7	1 538,9

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,5	2,7	3,0	40,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,4	21,0	2,9	149,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,4	12,7	84,0
			21,1	28,2	34,4	341,5
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,3	7,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1		1,3	4,1	6,1	68,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		9,1	11,3	14,9	196,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,2	5,9	33,0	240,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15		0,1		10,9	42,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	31,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,1	0,5	7,7	39,3
			20,2	21,9	80,3	625,3
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		15,8	13,9	14,2	248,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180		0,1		16,9	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,1	0,5	7,7	39,3
ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	125		3,5	3,1	5,6	70,6
			22,2	17,7	55,0	474,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,1	68,3	185,2	1 511,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,0	8,0	27,0	203,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,2	15,6	107,0
			13,0	15,3	49,6	372,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,8	7,4	6,4	96,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,2	6,5	7,8	107,8
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	11,4	5,8	7,0	126,5
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,6	2,0	11,2	80,1
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
			22,6	22,7	64,3	561,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	23,0	11,8	20,9	283,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,0	4,0	9,8	98,9
МАНДАРИН		120	1,0	0,2	9,0	45,6
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	5,0	43,4	185,4
			33,8	21,0	83,1	613,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,3	59,2	215,2	1 629,4

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	2,3	3,9	9,7	92,0
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")		200	6,2	10,0	26,8	209,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
			11,7	16,7	50,1	378,0
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	1,5	45,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,6	5,4	11,7	117,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	16,3	15,2	33,3	335,4
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	1,0	2,0	3,0	37,3
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,9	0,1	14,7	63,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
			28,2	26,6	87,7	716,0
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	5,3	8,4	28,9	242,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,8	5,5	30,2	204,9
			14,8	14,0	69,5	494,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,3	57,8	222,8	1 659,4

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	7,2	8,3	35,0	226,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
			11,4	12,8	63,5	378,4
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	3,6	4,5	20,0	147,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		80	11,9	3,9	6,1	106,9
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	1,8	0,1	8,5	75,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	22,7	105,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
			21,4	9,6	82,1	558,5
Полдник						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)		70	12,5	12,6	10,2	104,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	2,5	19,6	99,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,7	0,2	10,6	51,0
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,2	3,3	28,8	160,2
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,5	2,0	3,5	153,9
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			30,3	23,7	78,3	639,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,0	46,3	242,1	1 658,7

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	20,8	2,8	259,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,2	15,6	107,0
			23,9	30,8	28,4	469,2
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	0,1	3,9	41,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,5	4,5	4,0	165,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	13,1	2,8	10,9	120,2
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,4	5,6	15,6	121,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4		7,0	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
			25,4	14,0	64,9	667,3
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,9
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,6	2,0	11,2	80,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	5,0	43,2	223,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,1		10,9	42,4
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			16,6	14,8	81,8	528,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,5	60,1	190,6	1 735,0

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,0	8,0	27,0	203,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
			12,6	17,7	50,6	349,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	17,9	7,8	7,2	172,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,8	6,7	14,2	135,2
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА		180	0,2		37,0	145,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	65,9
			31,2	19,9	101,3	747,6
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	17,7	9,0	16,1	221,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,9	2,3	6,5	39,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,0	4,0	9,8	98,9
МАНДАРИН		120	1,0	0,2	9,0	45,6
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,6	8,3	35,9	237,3
			30,2	23,8	77,3	641,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,9	61,6	247,4	1 821,2

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,7	9,7	24,4	211,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
			12,7	16,2	44,1	357,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,2	6,5	7,8	107,8
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		80	16,8	0,5	0,5	73,8
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,3	1,0	1,2	14,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,0	21,3	147,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
			28,2	13,8	61,1	489,3
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	14,3	12,5	12,7	223,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,1	0,1	9,4	39,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		75	5,2	6,6	25,8	184,7
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			24,1	22,4	59,9	549,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,4	52,8	174,9	1 442,9

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,9	2,8	21,1	90,7
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	6,8	27,9	232,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
			7,0	9,6	57,4	356,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	4,0	45,6
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,7	7,5	13,1	121,2
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	10,8	12,5	2,4	165,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,0	3,4	19,4	121,8
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	17,1	84,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
			25,5	27,6	79,5	655,2
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	17,5	16,5	16,9	216,3
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,9	0,1	14,7	63,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,7	61,2
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,2	3,3	28,8	160,2
			24,9	20,1	74,1	507,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	57,5	229,2	1 601,7

