

МЕНЮ

Сад



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ 185	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 185	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 185	КАША "ДРУЖБА" 185	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 185	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 185	КАША ПШЕНИЧНАЯ 185	КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ 185	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 185	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 185
БАТОН С МАСЛОМ 36/5 180	БАТОН С СЫРОМ 36/7	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ 36/5/7	БАТОН С МАСЛОМ 36/5	БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 36/5/7	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ 36/5/7	БАТОН С СЫРОМ 36/7	БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 35/5/7	БАТОН С МАСЛОМ 35/5	БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 35/5/7
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 180/5/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 180/5/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ КАВАЛЕНОЙ КАЛУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ ЛУКА 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ ЛУКА 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/15	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУТОЙ С КУРИЦЕЙ 200/15	СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/15/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/15	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 200/15	СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/15	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/15/6	СУП С ГРЕЧЕВОЙ КРУТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/15	СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/15
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 155	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 135	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 135	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 135	ЗАТЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 155	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 155	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 135	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 135	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 155	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	КОТЛЕТКА КУРИНАЯ 70	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	КОТЛЕТКА КУРИНАЯ 70	КИСЕЛЬ 180	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38
Полдник									
ВАРУШКА С ПОВИДЛОМ 95	ЗАТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 145/10	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 165	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 165	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАЛУСТОЙ 95	ЗАТЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ПОВИДЛОМ 145/10	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 95	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 1 шт 60	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160
КРЕКЕР 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 180/5/4	РЯЖЕНКА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КРЕКЕР 20	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	РАГУ ОВОЩНОЕ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
КИСЕЛЬ 180	ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 180/5/4
		ПРЯНИКИ 15	ПЕЧЕНЬЕ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25				ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	ПЕЧЕНЬЕ 25



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	185		5,47	4,98	25,20	167,99
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,1	30	2,91	0,38	19,03	91,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,1	78,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,54	2,19	4,21	47,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ	36/5		2,73	5,17	18,54	131,72
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,44	2,89	14,95	100,53
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,64	13,04	58,69	400,24
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,60	0,05	5,15	24,04
МОРКОВЬ	64	48	0,60	0,05	3,21	16,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/15		4,68	4,92	15,12	122,19
ВЕРМИШЕЛЬ	9,7	9,7	0,98	0,11	7,05	31,71
КАРТОФЕЛЬ	68,62	44,6	0,86	0,17	7,05	33,31
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,09	0,01	0,47	2,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,9	0,10	0,01	0,55	2,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,1	81,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,2	175,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155		11,38	9,32	13,55	184,71
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	128,9	103,1	1,80	0,10	4,70	28,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	50,1	50,1	8,65	4,42	0,00	74,40
КРУПА РИСОВАЯ	10,8	10,7	0,73	0,11	7,68	34,56
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,7	14,8	0,20	0,03	1,17	5,89

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17,7	17,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			21,47	14,81	72,72	510,45
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		95	6,41	4,92	61,62	316,32
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47,9	47,9	5,01	0,60	32,48	155,19
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,093 шт.	4,9	0,60	0,54	0,03	7,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,9	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ПОВИДЛО	38,5	38,5	0,15	0,00	24,65	99,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,042 шт.	2,2	0,27	0,24	0,02	3,35
КРЕКЕР		20	2,18	0,26	13,76	66,20
КРЕКЕР	20	20	2,18	0,26	13,76	66,20
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	20,75	82,97
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20,6	20,6	0,00	0,00	15,91	63,62
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,59	5,18	96,13	465,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,70	33,23	247,74	1 462,18



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185		8,89	4,80	40,18	239,09
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	72,7	72,5	8,87	2,32	40,16	216,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	215,8	215,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0,02	2,48	0,02	22,49
БАТОН С СЫРОМ	36/7		4,36	3,17	18,50	120,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,35	7,97	63,77	381,05
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50		0,80	2,55	3,13	39,84
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40,5	40,5	0,73	0,04	1,22	9,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5	0,07	0,01	0,41	2,05
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ	200/15		4,35	6,93	11,01	123,77
КАРТОФЕЛЬ	30,31	19,7	0,38	0,08	3,11	14,71
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,6	162,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135		2,84	3,35	19,28	118,96
КАРТОФЕЛЬ	178,31	115,9	2,25	0,45	18,32	86,56
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,3	20,3	0,57	0,49	0,94	10,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20		8,04	4,26	4,73	87,94
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	40,5	40,5	6,63	0,40	0,00	28,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,58	0,08	3,71	17,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,097 шт.	5,1	0,63	0,57	0,04	7,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5		0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			20,88	17,61	74,23	538,90
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	145/10		25,66	18,55	30,74	399,71
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	132,4	132,4	23,12	11,56	3,85	217,05
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,87	0,09	5,96	27,76
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,114 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,14	0,81	0,18	10,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,8	5,8	0,75	0,00	3,46	16,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАФЛИ	30		0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
			29,09	21,72	63,09	573,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,72	47,70	210,89	1 540,07



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185		5,77	4,96	24,56	166,50
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28,9	28,8	3,21	0,36	18,97	91,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,54	2,19	4,21	47,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7		4,39	7,30	18,54	157,97
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,73	2,18	14,91	90,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,89	14,44	58,01	415,28
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,69	2,48	4,05	41,16
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15/6		4,22	7,49	7,05	115,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	259,4	259,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48,6	38,9	0,68	0,04	1,78	10,56
КАРТОФЕЛЬ	35,85	23,3	0,46	0,09	3,69	17,40
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,06	0,00	0,24	1,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0,00	3,78	0,00	34,01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135		5,77	2,68	36,95	195,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,76	0,68	36,93	177,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20		7,58	6,61	5,95	113,76
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38,25	38,25	6,61	3,38	0,00	56,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,25	8,25	0,61	0,05	4,02	18,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,29	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0,00	2,18	0,00	19,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,14	0,14	8,07	34,99
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
			20,92	19,73	78,18	578,22
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	165		4,02	2,57	14,25	95,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
ВЕРМИШЕЛЬ	12	12	1,21	0,14	8,72	39,23
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ПРЯНИКИ	15		0,89	0,71	11,25	54,90
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
			7,30	3,47	45,64	242,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,11	37,84	202,03	1 321,93



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	185		5,79	5,81	26,19	181,00
КРУПА РИСОВАЯ	13,4	13,3	0,90	0,13	9,54	42,96
ПШЕНО	13,4	13,3	1,48	0,35	9,08	45,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,6	133,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120,5	120,5	3,39	2,92	5,61	63,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН С МАСЛОМ	36/5		2,73	5,17	18,54	131,72
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,11	13,16	53,89	379,93
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50		0,65	3,01	3,78	45,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,55	47,5	0,65	0,10	3,78	18,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15		4,65	3,68	14,25	109,20
КАРТОФЕЛЬ	122	79,3	1,54	0,31	12,54	59,23
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	15	15	2,59	1,33	0,00	22,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,3	0,03	0,00	0,18	0,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,031 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	135		13,70	4,55	28,65	210,44
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	61,4	61,3	13,68	0,95	28,61	177,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70		12,43	3,54	11,73	166,32
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	54,5	52	10,73	2,50	0,67	105,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	0,96	0,08	6,32	29,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,49	0,20	16,71	80,02
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			36,73	15,50	106,28	759,59
Полдник						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	165		4,11	4,60	17,23	126,83
КРУПА МАННАЯ	16,5	16,5	1,65	0,16	11,30	52,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,6	137,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	87,4	87,4	2,45	2,12	4,07	45,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
РЯЖЕНКА	180		5,40	1,80	7,56	72,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,56	97,20
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			11,39	8,85	43,39	303,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,63	37,91	213,36	1 489,60



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	185		5,98	6,28	23,41	174,62
КРУПА ОВСЯНАЯ	29,3	29,2	3,48	1,73	16,85	96,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,3	160,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,4	88,4	2,48	2,14	4,11	46,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	36/5/7		2,76	5,17	23,16	150,31
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ПОВИДЛО	7	7	0,03	0,00	4,62	18,59
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,44	2,89	14,95	100,53
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,18	14,34	61,52	425,46
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,60	0,05	5,15	24,04
МОРКОВЬ	64	48	0,60	0,05	3,21	16,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200/15		4,78	6,32	10,15	116,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,2	13,2	1,39	0,16	8,95	42,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,082 шт.	4,3	0,53	0,48	0,03	6,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,06	3,06	0,00	2,97	0,00	26,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,34	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	266,66	266,66	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155		13,43	10,02	25,68	246,91
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	58,5	58,5	10,10	5,16	0,00	86,87

КАРТОФЕЛЬ	227,54	147,9	2,87	0,57	23,39	110,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,7	0,15	0,02	0,85	4,26
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,31	0,00	1,44	6,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	21,51	86,06
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0,00	0,00	16,67	66,71
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
			21,33	16,72	78,60	551,04
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160		8,00	5,22	43,77	254,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64	6,83	0,81	43,77	209,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,1	5,1	1,17	1,50	0,00	18,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5		0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			12,21	7,86	82,34	449,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,72	39,12	242,66	1 512,19



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	185		4,76	2,89	17,81	114,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,1	112,1	3,15	2,72	5,22	58,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,3	123,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВЕРМИШЕЛЬ	16	16	1,61	0,17	11,62	52,30
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7		4,39	7,30	18,54	157,97
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5		0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			9,19	10,19	41,27	292,69
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,69	2,48	4,05	41,16
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15		7,25	5,74	15,01	140,71
КАРТОФЕЛЬ	61,08	39,7	0,77	0,16	6,28	29,65
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,3	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155		9,63	11,56	19,22	220,16
ГОВЯДИНА Б/К	39,2	39,2	7,07	6,08	0,00	82,90
МОРКОВЬ	17,2	12,9	0,16	0,01	0,86	4,38
КАРТОФЕЛЬ	160,31	104,2	2,02	0,41	16,47	77,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,4	13,7	0,18	0,03	1,09	5,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,20	0,00	0,80	4,26

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,14	0,14	8,07	34,99
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			22,52	20,44	77,51	585,57
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	95		5,77	6,28	33,23	212,85
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,9	38,9	4,07	0,49	26,37	126,03
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,5	51,6	0,90	0,05	2,36	14,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,057 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
КРЕКЕР	20		2,18	0,26	13,76	66,20
КРЕКЕР	20	20	2,18	0,26	13,76	66,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,54	8,72	56,15	346,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,65	39,75	184,73	1 271,52



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	185		4,26	3,41	27,91	159,26
ПШЕНО	38,1	38	4,24	1,00	25,95	129,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,5	166,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С СЫРОМ	36/7		4,36	3,17	18,50	120,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,72	6,58	51,50	301,22
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,60	0,05	5,15	24,04
МОРКОВЬ	64	48	0,60	0,05	3,21	16,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15/6		4,15	5,86	8,30	105,48
СВЕКЛА	40,27	30,2	0,44	0,03	2,58	12,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	19,6	15,6	0,27	0,02	0,71	4,24
КАРТОФЕЛЬ	24	15,6	0,30	0,06	2,46	11,65
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,06	0,00	0,24	1,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	260,6	260,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135		5,77	2,84	36,95	196,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,76	0,68	36,93	177,04

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20		8,04	4,26	4,73	87,94
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	40,5	40,5	6,63	0,40	0,00	28,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,58	0,08	3,71	17,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,097 шт.	5,1	0,63	0,57	0,04	7,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5		0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			23,41	13,53	91,21	582,48
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ПОВИДЛОМ	145/10		8,70	13,24	41,27	322,40
КРУПА РИСОВАЯ	30,2	30	2,04	0,29	21,53	96,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,9	76,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	29,7	29,7	5,19	2,59	0,86	48,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,122 шт.	6,4	0,79	0,72	0,04	9,75
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
РЯЖЕНКА	180		5,40	1,80	7,56	72,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,56	97,20
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			15,98	17,49	67,43	498,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,11	37,80	230,34	1 468,35

МЕНЮ**Сад****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	185		5,49	5,00	25,23	168,26
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,1	30	2,91	0,38	19,03	91,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,1	78,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91	91	2,56	2,21	4,24	47,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35/5/7		2,69	5,15	22,51	147,13
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ПОВИДЛО	7	7	0,03	0,00	4,48	18,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,83	2,18	15,43	93,29
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,01	12,33	63,17	408,68
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,69	2,48	4,05	41,16
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/15		5,25	4,84	15,98	128,63
КАРТОФЕЛЬ	91,85	59,7	1,15	0,23	9,44	44,59
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9,8	9,7	1,18	0,31	5,37	28,98
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135		3,29	4,84	10,04	98,93
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,8	150,3	2,63	0,15	6,85	40,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0,04	0,00	0,18	0,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,4	0,08	0,01	0,43	2,14
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,1	8,1	0,38	0,00	1,49	8,01

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70		12,43	3,54	11,73	166,32
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	53,5	52	10,73	2,50	0,67	105,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	0,96	0,08	6,32	29,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			26,47	16,22	80,70	614,55
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	95		6,60	5,82	41,49	244,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,50	0,54	29,16	139,31
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,088 шт.	4,6	0,56	0,51	0,03	7,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,4	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	70,31	45,7	0,88	0,17	7,23	34,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,7	12,8	0,17	0,03	1,02	5,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,032 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАФЛИ	30		0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
			10,03	8,99	73,84	418,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,91	37,94	227,51	1 488,48



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	185		4,25	4,75	17,79	130,90
КРУПА МАННАЯ	17	17	1,70	0,16	11,64	54,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,8	141,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ	35/5		2,66	5,15	18,03	129,10
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,47	12,86	50,81	361,93
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,43	2,06	3,81	36,22
МОРКОВЬ	35,6	26,7	0,34	0,03	1,78	9,07
ЯБЛОКИ	24,2	21,3	0,09	0,09	2,03	9,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15		4,65	3,68	14,25	109,20
КАРТОФЕЛЬ	122	79,3	1,54	0,31	12,54	59,23
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	15	15	2,59	1,33	0,00	22,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,3	0,03	0,00	0,18	0,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,031 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155		11,84	10,87	33,51	309,47
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	42,8	41,3	8,52	1,99	0,53	84,13

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,7	8,7	0,00	8,43	0,00	75,86
КРУПА РИСОВАЯ	43,8	43,4	2,95	0,42	31,16	140,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,7	0,12	0,02	0,69	3,46
МОРКОВЬ	13,2	9,9	0,13	0,01	0,66	3,37
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	21,51	86,06
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0,00	0,00	16,67	66,71
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
			19,44	16,94	89,19	618,45
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 шт	60		6,47	5,86	0,36	79,96
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	52,5	6,47	5,86	0,36	79,96
РАГУ ОВОЩНОЕ	160		3,09	9,48	17,86	175,51
КАРТОФЕЛЬ	98,46	64	1,24	0,25	10,12	47,80
МОРКОВЬ	27,07	20,3	0,25	0,02	1,36	6,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,15	0,02	0,85	4,26
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,4	33,1	0,58	0,03	1,51	8,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,55	0,07	3,59	17,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5		0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			11,89	15,53	38,19	346,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,80	45,53	198,39	1 412,74



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185		5,77	4,96	24,56	166,50
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28,9	28,8	3,21	0,36	18,97	91,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,54	2,19	4,21	47,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35/5/7		2,69	5,15	22,51	147,13
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ПОВИДЛО	7	7	0,03	0,00	4,48	18,03
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,05	12,29	56,23	380,84
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50		0,65	3,01	3,78	45,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,55	47,5	0,65	0,10	3,78	18,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15		7,25	5,74	15,01	140,71
КАРТОФЕЛЬ	61,08	39,7	0,77	0,16	6,28	29,65
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,3	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,60	4,44	25,00	155,00
КАРТОФЕЛЬ	171,69	111,6	2,16	0,44	17,64	83,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,55	0,48	0,91	10,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20		7,58	6,61	5,95	113,76
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38,25	38,25	6,61	3,38	0,00	56,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,25	8,25	0,61	0,05	4,02	18,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,29	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0,00	2,18	0,00	19,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,16	0,16	9,91	42,91
ЯБЛОКИ	49,1	43,2	0,16	0,16	4,10	19,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,52	0,33	16,11	77,50
			20,76	20,29	75,76	574,94
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160		8,00	5,22	43,77	254,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64	6,83	0,81	43,77	209,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,1	5,1	1,17	1,50	0,00	18,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			12,20	7,85	82,06	449,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,41	40,83	223,85	1 451,89

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕРНАТА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С ПРЕБЫВАНИЕМ 24 ЧАСА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
ЗАВТРАК																											
КАША РЫБНАЯ ВЯЗКАЯ	185	5,47	4,98	25,20	167,99	0,09	0,47	0,02	0,07	0,05	0,12	119,41	24,46	158,64	0,64	194,42	8,15	0,03	0,01			72-г	2008				
БАТОН С МАСЛОМ	36/5	2,73	5,17	18,54	131,72	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,44	4,68	24,35	0,37	33,87	0,00	0,00	0,00			1-г	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,44	2,89	14,95	100,53	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,35	18,78	86,05	0,39	183,78	9,90	0,00	0,00			43-г	2012				
Итого за прием пищи:	406	11,64	13,04	58,69	400,24	0,16	1,04	0,08	0,18	0,13	0,26	244,20	47,92	271,04	1,40	412,07	18,05	0,03	0,01								
II ЗАВТРАК																											
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00			41-г	2012				
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00								
ОБЕД																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	5,15	24,04	0,02	0,96	0,96	0,30	0,00	0,03	22,07	16,42	23,76	0,43	96,06	2,40	0,03	0,00			7-г	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/15	4,68	4,92	15,12	122,19	0,07	4,10	0,15	1,11	0,00	0,05	30,60	19,04	61,71	0,96	321,20	3,84	0,03	0,00			26-г	2008				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	11,38	9,32	13,55	184,71	0,06	19,15	0,00	2,16	0,00	0,10	57,15	33,48	125,26	1,65	387,76	7,29	0,05	0,00			306	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00			42-г	2012				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00				2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	668	21,47	14,81	72,72	510,45	0,27	24,21	1,11	5,00	0,00	0,23	131,36	87,76	268,99	5,16	896,21	15,66	0,11	0,00								
ПОЛДНИК																											
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	95	6,41	4,92	61,62	316,32	0,07	0,08	0,05	0,36	0,22	0,07	19,70	11,10	58,79	1,02	127,41	2,21	0,01	0,02			453	2008				
КРЕКЕР	20	2,18	0,26	13,76	66,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	9,20	24,20	0,58	37,00	0,00	0,00	0,00				2008				
КУСЕЛЬ	180	0,00	0,00	20,75	82,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,25	1,75	3,71	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00			46-г	2012				
Итого за прием пищи:	295	8,59	5,18	96,13	465,49	0,12	0,08	0,05	0,36	0,22	0,08	35,95	22,05	86,70	1,60	165,08	2,21	0,01	0,02								
Всего за день:		42,70	33,23	247,74	1462,18	0,57	29,33	1,24	5,54	0,35	0,59	425,51	165,73	640,73	10,96	1773,36	37,92	0,15	0,03								



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ГАРАНТ ПРОДУКТ"
БАГДОВИЧ И.И.

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185	8,89	4,80	40,18	229,09	0,23	0,00	0,01	4,89	0,05	0,13	25,41	132,64	195,60	4,61	276,71	2,39	0,02	0,00	68-г	2008
БАТОН С СЫРОМ	36/7	4,36	3,17	18,50	120,57	0,04	0,05	0,02	0,02	0,00	0,04	75,44	8,18	64,00	0,41	39,77	0,00	0,00	0,00	2-г	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4	0,10	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	47-г	2012
Итого за прием пищи:	417	13,35	7,97	63,77	381,05	0,27	0,70	0,03	4,91	0,05	0,17	111,11	144,08	262,61	5,29	331,14	2,39	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	3,13	39,84	0,01	12,65	0,00	1,06	0,00	0,01	21,02	7,18	15,51	0,29	130,30	1,37	0,01	0,00	40	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ С КУРИЦЕЙ	200/15	4,35	6,93	11,01	123,77	0,06	2,16	0,16	2,06	0,00	0,04	23,32	19,30	62,28	0,85	191,75	2,96	0,03	0,00	94-г	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,84	3,35	19,28	118,96	0,12	9,37	0,02	0,19	0,05	0,09	34,76	26,46	76,26	1,10	688,49	7,63	0,03	0,00	11-г	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	8,04	4,26	4,73	87,94	0,05	0,44	0,03	1,82	0,11	0,06	22,58	23,57	105,80	0,61	208,24	62,46	0,25	0,01	263	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	48-г	2012
ХЛЕБ РУКАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	733	20,88	17,61	74,23	538,90	0,36	24,63	0,21	6,56	0,16	0,25	123,77	96,05	319,60	5,31	1314,82	76,55	0,32	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	145/10	25,66	18,55	30,74	399,71	0,06	0,32	0,08	2,69	0,13	0,30	198,89	32,90	272,56	1,17	206,42	1,70	0,03	0,00	60-г	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	40-г	2012
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	365	29,09	21,72	63,09	573,12	0,10	0,80	0,09	2,69	0,13	0,41	300,45	47,95	350,38	1,92	387,67	9,80	0,03	0,00		
Всего за день:		63,72	47,70	210,89	1540,07	0,76	36,13	0,34	14,79	0,34	0,85	551,33	296,08	943,59	14,72	2311,63	90,74	0,38	0,04		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,77	4,96	24,56	166,50	0,10	0,47	0,02	0,07	0,05	0,13	108,98	26,63	133,75	1,24	199,19	8,15	0,00	0,02	71-г		2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7	4,39	7,30	18,54	157,97	0,04	0,05	0,06	0,13	0,08	0,05	76,04	8,18	64,95	0,42	40,52	0,00	0,00	0,00	3-г		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,02	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	49-г		2012
Итого за прием пищи:	413	12,89	14,44	58,01	415,28	0,18	0,99	0,09	0,20	0,13	0,28	283,02	48,56	269,85	1,86	380,79	16,25	0,00	0,02			
II Завтрак																						
СОЛИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,09	41-г	2012
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,09			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,48	4,05	41,16	0,01	1,90	0,00	1,12	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	76-г		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15/6	4,22	7,49	7,05	115,63	0,04	9,69	0,17	1,79	0,00	0,08	43,93	19,91	57,37	0,98	281,41	4,52	0,03	0,00	20-г		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	5,77	2,68	36,95	195,18	0,07	0,00	0,01	1,19	0,04	0,02	12,14	7,94	43,20	1,00	66,87	0,81	0,01	0,01	10-г		2012
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	7,58	6,61	5,95	113,76	0,04	0,84	0,01	1,57	0,00	0,05	14,81	14,53	71,61	0,71	172,88	3,30	0,02	0,00	63-г		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	8,07	34,99	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	12,80	4,26	3,56	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	75-г		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	704	20,92	19,73	78,18	578,22	0,24	13,87	0,19	6,74	0,04	0,21	106,44	63,27	227,24	5,52	810,42	14,81	0,07	0,01			
Полдник																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	165	4,02	2,57	14,25	95,09	0,05	0,52	0,02	0,18	0,00	0,11	111,51	14,10	82,01	0,28	161,20	9,18	0,00	0,00	14-г		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4	0,10	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	47-г		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ПРЯНИКИ	15	0,89	0,71	11,25	54,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,35	7,50	0,12	10,65	0,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	399	7,30	3,47	45,64	242,43	0,11	1,17	0,02	0,77	0,00	0,13	130,32	28,61	117,72	1,27	225,21	9,18	0,00	0,00			
Всего за день:		42,11	37,84	202,03	1 321,93	10,55	20,03	0,30	7,71	0,17	0,64	533,78	148,44	628,81	11,45	1 656,42	42,24	0,07	0,03			

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	185	5,79	5,81	26,19	181,00	0,09	0,63	0,03	0,48	0,05	0,15	134,51	30,74	133,41	0,60	218,25	11,64	0,01	0,00	51-г	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	36/5	2,73	5,17	18,54	131,72	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,44	4,68	24,35	0,37	33,87	0,00	0,00	0,00	1-г	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	40-г	2012		
Итого за прием пищи:	406	11,11	13,16	53,89	379,93	0,16	1,11	0,08	0,59	0,13	0,27	238,71	47,47	224,78	1,27	391,37	19,74	0,01	0,00				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50	0,65	3,01	3,78	45,06	0,02	1,90	0,00	1,36	0,00	0,01	14,25	6,05	25,06	0,44	83,16	1,43	0,01	0,00	6-г	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15	4,65	3,68	14,25	109,20	0,09	7,25	0,18	1,00	0,04	0,09	30,80	27,65	77,52	1,12	552,23	6,25	0,03	0,00	27-г	2012		
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	135	13,70	4,55	28,65	210,44	0,38	0,00	0,02	5,68	0,07	0,08	58,88	50,35	125,72	3,88	448,40	3,13	0,02	0,00	199-г	2012		
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,43	3,54	11,73	166,32	0,06	0,00	7,49	0,79	0,21	0,05	14,29	12,69	84,45	0,97	126,32	3,23	0,00	0,00	65-г	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	180	0,49	0,20	16,71	80,02	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,57	3,92	2,30	0,41	8,34	0,00	0,00	0,00	398	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,32	51,68	2,13	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	718	36,73	15,50	106,28	759,59	0,68	69,15	7,81	10,26	0,32	0,32	147,53	117,78	373,31	8,94	1 309,83	16,17	0,06	0,00				
Полдник																							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	185	4,11	4,60	17,23	126,83	0,04	0,46	0,02	0,48	0,04	0,10	100,35	13,84	76,48	0,25	150,02	7,87	0,00	0,00	50-г	2008		
РЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44-г	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	370	11,39	8,85	43,39	303,08	0,10	1,36	0,02	0,48	0,04	0,11	330,80	44,04	264,58	0,78	177,52	7,87	0,00	0,00				
Всего за день:		59,63	37,91	213,36	1 489,60	0,97	81,62	7,92	11,96	0,49	0,72	733,04	217,29	873,67	13,19	2 136,72	45,78	0,08	0,00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,98	6,28	23,41	174,62	0,14	0,46	0,02	1,00	0,05	0,12	116,16	41,96	156,31	1,15	235,83	9,27	0,02	0,00	70-г	2008				
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	36/57	2,76	5,17	23,16	150,31	0,04	0,04	0,04	0,11	0,08	0,02	8,42	5,17	24,98	0,44	42,80	0,00	0,00	0,00	4-г	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,44	2,89	14,95	100,53	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,35	18,78	88,05	0,39	183,78	9,90	0,00	0,00	43-г	2012				
Итого за прием пищи:	413	12,18	14,34	61,52	425,46	0,21	1,07	0,08	1,11	0,13	0,26	241,93	65,91	269,34	1,98	462,51	19,17	0,02	0,00						
II Завтрак																									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-г	2012				
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ																									
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	50	0,60	0,05	5,15	24,04	0,02	0,96	0,96	0,30	0,00	0,03	22,07	16,42	23,76	0,43	96,06	2,40	0,03	0,00	7-г	2012				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	4,78	6,32	10,15	116,53	0,03	0,59	0,18	1,48	0,09	0,06	37,30	12,95	49,58	0,65	82,74	2,60	0,02	0,00	24-г	2008				
КИСЕЛЬ	155	13,43	10,02	25,68	246,91	0,19	12,26	0,01	2,02	0,00	0,17	26,06	48,10	177,17	2,16	1 054,03	11,93	0,08	0,00	12-г	2012				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	180	0,00	0,00	21,51	86,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,36	1,75	3,89	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	46-г	2012				
Итого за прием пищи:	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,66	2,13	0,00	0,00		2008				
638	21,33	16,72	78,60	561,04	0,31	13,81	1,15	4,64	0,09	0,29	102,63	86,44	287,46	4,76	1 285,18	19,06	0,13	0,00							
Полдник																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,00	5,22	43,77	254,55	0,08	0,02	0,01	2,62	0,00	0,04	56,40	11,44	74,43	1,21	83,65	0,96	0,01	0,02	10-г	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	48-г	2012				
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	400	12,21	7,86	82,34	449,69	0,15	0,03	0,01	3,21	0,00	0,07	78,90	28,76	123,62	2,48	155,51	0,96	0,01	0,02						
Всего за день:		46,72	39,12	242,66	1 512,19	0,69	18,91	1,24	8,96	0,22	0,64	437,46	189,11	694,42	12,02	2 143,20	41,19	0,16	0,02						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	185	4,76	2,89	17,81	114,88	0,05	0,58	0,02	0,24	0,00	0,13	125,41	16,16	93,92	0,35	183,84	10,33	0,00	0,00	0,00	14-м	2008			
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7	4,39	7,30	18,54	157,97	0,04	0,05	0,06	0,13	0,08	0,05	76,04	8,18	64,95	0,42	40,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3-м	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	48-м	2012			
Итого за прием пищи:	418	9,19	10,19	41,27	292,69	0,09	0,64	0,08	0,37	0,08	0,18	209,80	26,76	160,36	0,91	230,02	10,33	0,00	0,00	0,00					
II Завтрак																									
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2015			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00					
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,48	4,05	41,16	0,01	1,90	0,00	1,12	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	0,00	76-м	2012			
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	7,25	5,74	15,01	140,71	0,15	3,77	0,17	2,74	0,00	0,08	39,63	29,88	85,03	1,78	403,93	4,36	0,03	0,00	0,00	25-м	2012			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	9,63	11,56	19,22	220,16	0,14	9,93	0,28	2,65	0,00	0,12	25,55	36,71	130,17	2,15	807,13	9,48	0,06	0,00	0,00	52-м	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	8,07	34,99	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	12,80	4,26	3,56	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	0,00	75-м	2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	668	22,52	20,44	77,51	585,57	0,43	17,04	0,45	8,17	0,00	0,28	107,54	97,38	295,46	7,36	1 539,02	20,02	0,10	0,00	0,00					
Полдник																									
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	95	5,77	6,28	33,23	212,85	0,08	9,60	0,02	2,07	0,09	0,06	37,00	15,41	59,70	1,04	169,26	3,03	0,02	0,01	0,01	451	2008			
КРЕКЕР	20	2,18	0,26	13,76	66,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	9,20	24,20	0,58	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	56,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	0,00	40-м	2012			
Итого за прием пищи:	295	10,54	8,72	56,15	346,26	0,16	10,08	0,03	2,07	0,09	0,17	139,76	36,66	150,92	1,92	345,51	11,13	0,02	0,01	0,01					
Всего за день:		42,56	39,76	184,73	1 271,52	0,71	37,76	0,57	11,24	0,17	0,65	473,10	168,80	617,74	12,39	2 392,55	43,48	0,13	0,01	0,01					

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ	185	4,26	3,41	27,91	159,26	0,12	0,00	0,01	1,06	0,05	0,02	18,64	30,03	80,63	1,06	81,25	1,71	0,01	0,00	324	2008		
БАТОН С СЫРОМ	36/7	4,36	3,17	18,50	120,57	0,04	0,05	0,02	0,02	0,00	0,04	75,44	8,18	64,00	0,41	39,77	0,00	0,00	0,00	2-м	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180/5/4	0,10	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	47-м	2012		
Итого за прием пищи:	417	8,72	6,58	61,60	301,22	0,16	0,70	0,03	1,08	0,05	0,06	104,34	41,47	147,64	1,74	135,68	1,71	0,01	0,00				
II Завтрак																							
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-м	2012		
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	5,15	24,04	0,02	0,96	0,66	0,30	0,00	0,03	22,07	16,42	23,76	0,43	96,06	2,40	0,03	0,00	7-м	2012		
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15/6	4,15	5,86	8,30	105,48	0,04	5,99	0,16	1,33	0,00	0,06	45,60	21,38	59,49	1,22	301,47	5,72	0,02	0,00	19-м	2012		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	5,77	2,84	36,95	196,63	0,07	0,00	0,01	1,19	0,04	0,02	12,15	7,94	43,23	1,00	66,90	0,81	0,01	0,01	10-м	2012		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/20	8,04	4,26	4,73	87,94	0,05	0,44	0,03	1,82	0,11	0,06	22,58	23,57	105,80	0,81	208,24	62,46	0,25	0,01	263	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	48-м	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	739	23,41	13,63	91,21	582,48	0,30	7,40	1,16	6,07	0,15	0,22	124,49	88,85	292,03	5,72	788,71	73,52	0,31	0,02				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ПОВИДЛОМ	145/10	8,70	13,24	41,27	322,40	0,04	0,12	0,04	4,13	0,14	0,12	56,81	25,03	120,07	0,91	104,30	2,15	0,03	0,01	189	2012		
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44-м	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	360	15,98	17,49	67,43	498,65	0,10	1,02	0,04	4,13	0,14	0,13	287,26	55,23	308,17	1,44	131,80	2,15	0,03	0,01				
Всего за день:		49,11	37,80	230,34	1466,35	0,58	13,12	1,23	11,28	0,34	0,43	530,09	193,55	761,84	11,70	1276,19	79,38	0,35	0,03				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РЯБЕВАЯ ВЯЗАЯ	185	5,49	5,00	25,23	168,26	0,09	0,47	0,02	0,07	0,05	0,12	119,92	24,51	159,00	0,64	195,15	8,19	0,03	0,01	72-гг	2008						
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35/5/7	2,69	5,15	22,51	147,13	0,04	0,02	0,04	0,11	0,08	0,02	8,13	4,99	24,27	0,42	41,98	0,00	0,00	0,00	5-гг	2012						
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,86	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	49-гг	2012						
Итого за прием пищи:	412	11,01	12,33	63,17	408,68	0,17	0,96	0,07	0,18	0,13	0,24	226,91	44,60	257,60	1,32	382,74	16,29	0,03	0,01								
II Завтрак																											
РЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015						
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,48	4,05	41,16	0,01	1,90	0,00	1,12	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	76-гг	2012						
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	5,25	4,84	15,98	128,63	0,09	5,28	0,16	1,71	0,00	0,07	24,79	37,98	88,66	1,65	455,48	5,03	0,03	0,00	80	2012						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,29	4,84	10,04	98,93	0,05	28,80	0,09	2,22	0,00	0,06	73,37	27,37	53,19	1,65	365,85	5,56	0,02	0,00	336	2012						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,43	3,54	11,73	166,32	0,06	0,00	7,49	0,79	0,21	0,05	14,29	12,69	84,45	0,97	126,32	3,23	0,00	0,00	65-гг	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	42-гг	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,64	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	718	26,47	16,22	80,70	614,56	0,33	35,96	7,74	7,27	0,21	0,25	149,81	106,27	303,02	6,99	1175,64	19,28	0,06	0,00								
Полдник																											
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	95	6,60	5,82	41,49	244,84	0,10	4,17	0,04	0,95	0,19	0,08	22,06	18,77	79,09	1,14	349,28	4,63	0,02	0,01	13-гг	2012						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	40-гг	2012						
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	305	10,03	8,99	73,84	418,25	0,14	4,65	0,05	0,95	0,19	0,19	123,62	33,82	156,91	1,89	530,53	12,73	0,02	0,01								
Всего за день:		47,91	37,94	227,61	1488,48	0,67	51,57	7,87	9,03	0,53	0,70	516,34	192,69	728,53	12,40	2386,91	50,30	0,12	0,02								

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	185	4,25	4,75	17,79	130,90	0,05	0,47	0,02	0,50	0,05	0,11	103,27	14,25	78,75	0,25	154,50	8,10	0,00	0,00	50-м		2008					
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2,66	5,15	18,03	129,10	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,25	4,55	23,70	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	1-м		2012					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,82	20,69	90,99	0,49	191,32	9,90	0,00	0,00	43-м		2012					
Итого за прием пищи:	405	10,47	12,86	50,81	361,93	0,12	1,04	0,08	0,61	0,13	0,25	228,44	39,49	193,44	1,10	378,77	18,00	0,00	0,00								
II Завтрак																											
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-м		2012					
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,06	3,81	36,22	0,03	1,39	0,54	1,14	0,00	0,02	15,33	10,67	15,37	0,66	112,61	1,77	0,01	0,00	73-м		2012					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15	4,65	3,68	14,25	109,20	0,09	7,25	0,18	1,00	0,04	0,09	30,80	27,65	77,52	1,12	552,23	6,25	0,03	0,00	27-м		2012					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	11,84	10,87	33,51	309,47	0,06	1,00	6,16	4,08	0,17	0,06	19,15	31,26	124,86	1,17	180,51	4,08	0,03	0,01	62-м		2008					
КУСЕЛЬ	180	0,00	0,00	21,51	86,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,36	1,75	3,89	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	46-м		2012					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00			2008					
Итого за прием пищи:	638	19,44	16,94	89,19	618,45	0,25	9,64	6,88	7,06	0,21	0,20	82,48	78,55	254,70	4,47	897,70	14,23	0,07	0,01								
Полдник																											
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ 1 шт	60	6,47	5,86	0,36	79,86	0,03	0,00	0,14	1,05	1,16	0,20	25,99	5,67	90,72	1,18	73,50	10,50	0,03	0,02	213		2012					
РАТУ ОВОЩНОЕ	160	3,09	9,48	17,86	175,51	0,10	11,94	0,42	3,38	0,00	0,06	48,20	28,91	69,14	1,26	504,56	6,74	0,03	0,00	56-м		2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00								
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	48-м		2012					
Итого за прием пищи:	435	11,89	15,53	38,19	346,36	0,18	11,95	0,56	5,02	1,16	0,28	90,44	46,90	186,55	3,18	622,42	17,24	0,06	0,02								
Всего за день:		42,80	45,53	198,39	1 412,74	0,57	26,63	7,52	12,69	1,50	0,75	415,36	172,94	648,69	11,55	2 138,89	51,47	0,13	0,03								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,77	4,96	24,56	166,50	0,10	0,47	0,02	0,07	0,05	0,13	108,96	26,63	133,75	1,24	199,19	8,15	0,00	0,02	0,00	0,00	71-г		2008			
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	350/7	2,69	5,15	22,51	147,13	0,04	0,02	0,04	0,11	0,08	0,02	8,13	4,99	24,27	0,42	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4-г		2012			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	40-г		2012			
Итого за прием пищи:	412	11,05	12,29	56,23	380,84	0,17	0,97	0,07	0,18	0,13	0,25	213,85	43,67	225,04	1,96	380,42	16,25	0,00	0,02								
II Завтрак																											
РЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00		338		2015			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50	0,65	3,01	3,78	45,06	0,02	1,90	0,00	1,36	0,00	0,01	14,25	6,05	25,06	0,44	83,16	1,43	0,01	0,00	0,00	0,00	6-г		2012			
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	7,25	5,74	15,01	140,71	0,15	3,77	0,17	2,74	0,00	0,08	39,63	29,88	85,03	1,78	403,93	4,36	0,03	0,00	0,00	0,00	25-г		2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,60	4,44	25,00	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11-г		2012			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	7,58	6,61	5,95	113,76	0,04	0,84	0,01	1,57	0,00	0,05	14,91	14,53	71,61	0,71	172,88	3,30	0,02	0,00	0,00	0,00	63-г		2012			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ РЯБЛОК	180	0,16	0,16	9,91	42,91	0,01	1,73	0,00	0,27	0,00	0,01	13,86	4,78	4,28	0,86	120,84	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	372		2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00	0,00				2008			
Итого за прием пищи:	693	20,76	20,29	75,76	574,94	0,29	8,24	0,18	6,78	0,00	0,18	89,49	62,46	219,04	5,31	832,49	12,08	0,06	0,00								
Полдник																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,00	5,22	43,77	254,55	0,08	0,02	0,01	2,62	0,00	0,04	56,40	11,44	74,43	1,21	83,65	0,96	0,01	0,02	0,00	0,00	10-г		2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2012			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4	0,10	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47-г		2012			
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008			
Итого за прием пищи:	404	12,20	7,85	82,06	449,11	0,14	0,67	0,01	3,21	0,00	0,07	80,12	28,61	122,62	2,55	164,51	0,96	0,01	0,02								
Всего за день:		44,41	40,83	223,85	1451,89	0,63	19,88	0,27	10,80	0,13	0,52	399,46	142,74	577,70	12,02	1655,42	31,29	0,08	0,04								



Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович/

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № КРЕКЕР

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "КРЕКЕР", вырабатываемое и реализуемое ООО Гарант продукт+.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "КРЕКЕР", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларация соответствия и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КРЕКЕР	20	20	2	2
Выход: 20				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,18
Жиры, г	0,26
Углеводы, г	13,76
Энергетическая ценность, ккал	66,20

В1, мг	0,05
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Ca, мг	6,00
Mg, мг	9,20
P, мг	24,20
Fe, мг	0,58
K, мг	37,00
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00