

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ « Детский сад
№6 « Солнышко» г.Нурлат
Республики Татарстан»

Н.Н.Мугинова
Приказ № 138
От « 29 » августа 2025 год

**МЕНЮ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
СЕЗОННОЕ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ
С 1.03.2026 по 31.08.2026**

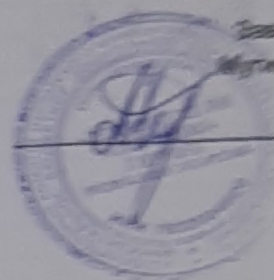
г.Нурлат
2025

МЕНЮ

Сад 12 часов



Сад 12 часов											
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10				СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	II Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ 200/100
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	Обед		САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА М.К.Б. 180	РАССОЛЬНИК НА МКБ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 180	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МКБ 180	БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ 200	БУЛЬОН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА М.К.Б. 180	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 180	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 180	СУП ШАХТЕРСКИЙ НА МКБ 180
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С КУРИЦЕЙ 180	ПЛОВ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИЦЕЙ 180	СУФЛЕ КУРИНОЕ 160	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИЦЕЙ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИЦЕЙ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИЦЕЙ 180
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	РЯЖЕНКА 160	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	Полдник		КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	РЯЖЕНКА 160	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	КЕФИР С САХАРОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ВАФЛИПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ- НИК 20
ВАФЛИПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ- НИК 20		ВАФЛИПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ- НИК 20	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75	КЕФИР С САХАРОМ 180	ВАФЛИПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ- НИК 20	ВАФЛИПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ- НИК 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ВАФЛИПЕЧЕНЬЕ/ПРЯ- НИК 20
РЫБА С ОВОЩАМИ 65	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 60	Ужин		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 110	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/20
КАША ЯЧНЕВАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180



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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,3	5,5	24,1	182,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		8,4	34,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			8,2	9,9	57,6	352,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	40,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	25,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		60	1,1	2,2	7,5	56,7
МОРКОВЬ	100	77,5	1	0,1	5,1	26,3
ЯБЛОКИ	22,5	19,8	0,1	0,1	1,8	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА М.К.Б.		180	10,7	12,3	12,6	211,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,2	0,3	0	1,6	8,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	0,2	0,1	1,5

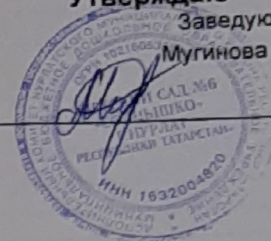
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
АРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
ША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,3	4,4	19,6	131,1
БУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОЛЕСА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	8,9	10,5	0,8	133,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180			9,3	37,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ВИТАМИНАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			26,3	29,7	64,6	640,8

Полдник

КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			25,4	101,5
КОМПОТ (КОНЦЕНТРАТ) НА ФРУКТОВЫХ КОСТЯХ	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК		20	3,3	3,6	45,4	227,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			3,3	3,6	70,8	328,9

Ужин

РЫБА С ОВОЩАМИ		65	11,3	4,6	1,0	91,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	144	72	11,1	0,6	0	50,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАША ЯЧНЕВАЯ		150	1,9	4,2	12,5	94,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,3	82,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			16,0	9,0	40,7	307,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,8	52,9	267,9	1 786,2



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						
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	10,7	21,4	6,8	263,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,36 шт.	54,9	6,8	6,1	0,4	83,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136,4	136,4	3,9	3,3	6,3	71,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0	6,6	0	59,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
АЙ С САХАРОМ		180	0,1		8,4	34,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА НСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,1	2,7		33,1
ЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
			16,7	28,5	40,3	486,7
II Завтрак						
ОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЕБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
ПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
ЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОЩЕЙ		60	3,8	6,5	25,0	175,7
АРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
ОРКОВЬ	150	116,3	1,5	0,1	7,8	39,5
ГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2	0,1	0	0,2	1,3
ОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,2	6,6	0,2	0	0,4	2,5
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ССОЛЬНИК НА МКБ СО СМЕТАНОЙ		180	10,2	11,3	14,1	199,3
АРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
УПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,3	0	1,9	9,1
ОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
К РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
УРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,8	10,8	0,1	0	0,2	1,4
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2

МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
ОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,9	6,0	21,6	156,6
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8	88,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60		8,5	8,6	2,1	120,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ПУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ИТАМИНОМ "С"	180				14,0	55,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ВИТАМИНАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			28,7	32,7	91,6	778,9

Полдник

ОБЖИЖЕНКА	160		4,8	1,6	6,7	64,0
ОБЖИЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	164,8	160	4,6	4	6,7	86,4
			4,8	1,6	6,7	64,0

Ужин

ОБЖИЖЕНКА ИЗ ТВОРОГА СО ОБЖИЖЕННЫМ МОЛОКОМ	150		21,0	18,0	25,3	350,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	106,2	106,2	18,5	9,3	3,1	174,1
КРУПА МАННАЯ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,8	22,0
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5	0,8	1	6,2	36,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		11,7	47,2
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			21,1	18,0	37,0	397,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,3	81,5	209,8	1 883,6

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						
АША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА ДРУЖБА"	180		5,4	8,0	24,1	190,6
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
АЙ С МОЛОКОМ	180		1,7	1,5	12,4	70,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
			10,9	16,4	61,7	438,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60		1,7	3,0	3,6	48,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	87,7	57	1,7	0,1	3,6	22,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	180		6,8	6,1	22,6	173,0
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,6
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150		7,5	9,9	12,1	168,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206,25	165	2,9	0,2	7,6	44,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				9,3	37,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			18,3	19,3	62,4	498,6

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5,3	4,6	8,8	99,0
ЗАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК	20		3,3	3,6	45,4	227,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			8,6	8,2	54,2	326,4

Ужин

САША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		7,0	8,9	29,4	224,3
КРУПА МАННАЯ	27,6	27,6	2,7	0,3	18,9	88,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		10,0	40,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			9,8	9,1	57,0	347,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,6	53,7	269,5	1 767,5

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						
САША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		180	8,6	11,1	29,7	254,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,1	63,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	1,7	1,5	14,5	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			14,1	17,0	69,3	488,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНАЯ		60	1,2	3,6	6,6	63,0
СВЕКЛА	100	77,5	1,2	0,1	6,6	31,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ		180	6,0	8,4	8,5	132,6
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	7,27	7,2	0,7	0,1	4,6	21,8
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36,46	26,25	4,7	4,7	0	60,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С КУРИЦЕЙ		180	14,2	13,4	41,8	344,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99,7

ЭМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ИТАМИНОМ "С"	180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. И КРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8
			23,7	25,7	81,4
					649,7

Полдник

ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,6	2,9	18,0	113,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
АТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75		15,3	10,3	52,1	363,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,1	37,1	3,9	0,5	25,1	120,2
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	9,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ПОВИДЛО	30,3	30,3	0,1	0	19,4	78,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0
			18,9	13,2	70,1	476,3

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60		12,0	2,7	2,7	83,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	150	75	11,5	0,7	0	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,3	5,2	19,2	132,6
КАРТОФЕЛЬ	173,1	121,2	2,3	0,5	19,2	90,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			16,7	8,1	46,6	325,8
			75,4	64,7	301,6	2 096,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



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						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,4	8,8	33,4	242,0
ПШЕНО	36	35,6	4	1	24,3	121,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,8	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,7	47,2
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
			13,6	20,3	70,3	517,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	4,6	4,1	25,3	159,1
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
СВЕКЛА	100	77,5	1,2	0,1	6,6	31,6
МОРКОВЬ	100	77,5	1	0,1	5,1	26,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	100	0,8	0,1	1,6	12,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	5	3,25	0,1	0	0,2	1,3
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МКБ		180	13,1	6,4	23,3	203,4
КАРТОФЕЛЬ	108,5	81,4	1,6	0,3	12,9	60,8
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3

ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ПОЛОВ		180	20,3	20,9	31,3	394,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	126,4	94,8	17,1	14,7	0	200,5
КРУПА РИСОВАЯ	40,8	40,8	2,8	0,4	29,3	131,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180			14,0	55,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			40,3	31,7	108,7	884,3

Полдник

КЕФИР С САХАРОМ		180	6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
			6,0	0,2	8,0	62,0

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	6,6	5,8	19,6	157,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,9	47,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,7	47,2
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			9,4	6,0	48,9	287,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,3	58,9	270,1	1 907,4



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						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180		5,6	6,1	27,4	186,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,5	1,3	1,6	0	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			9,5	10,5	62,1	381,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60		0,7	2,1	5,2	43,4
МОРКОВЬ	60	46,5	0,6	0	3,1	15,8
ЯБЛОКИ	18	15,8	0,1	0,1	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200		12,5	12,8	24,0	265,5
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3

Case 12-00000

Figure 7

Kategori	Berkas		Kategori			Jumlah
	Berkas 1	Berkas 2	Berkas 1	Berkas 2	Berkas 3	
Barang						
Barang 1	100	100	100	100	100	100
Barang 2	100	100	100	100	100	100
Barang 3	100	100	100	100	100	100
Barang 4	100	100	100	100	100	100
Barang 5	100	100	100	100	100	100
Barang 6	100	100	100	100	100	100
Barang 7	100	100	100	100	100	100
Barang 8	100	100	100	100	100	100
Barang 9	100	100	100	100	100	100
Barang 10	100	100	100	100	100	100
Barang 11	100	100	100	100	100	100
Barang 12	100	100	100	100	100	100
Barang 13	100	100	100	100	100	100
Barang 14	100	100	100	100	100	100
Barang 15	100	100	100	100	100	100
Barang 16	100	100	100	100	100	100
Barang 17	100	100	100	100	100	100
Barang 18	100	100	100	100	100	100
Barang 19	100	100	100	100	100	100
Barang 20	100	100	100	100	100	100
Barang 21	100	100	100	100	100	100
Barang 22	100	100	100	100	100	100
Barang 23	100	100	100	100	100	100
Barang 24	100	100	100	100	100	100
Barang 25	100	100	100	100	100	100
Barang 26	100	100	100	100	100	100
Barang 27	100	100	100	100	100	100
Barang 28	100	100	100	100	100	100
Barang 29	100	100	100	100	100	100
Barang 30	100	100	100	100	100	100
Barang 31	100	100	100	100	100	100
Barang 32	100	100	100	100	100	100
Barang 33	100	100	100	100	100	100
Barang 34	100	100	100	100	100	100
Barang 35	100	100	100	100	100	100
Barang 36	100	100	100	100	100	100
Barang 37	100	100	100	100	100	100
Barang 38	100	100	100	100	100	100
Barang 39	100	100	100	100	100	100
Barang 40	100	100	100	100	100	100
Barang 41	100	100	100	100	100	100
Barang 42	100	100	100	100	100	100
Barang 43	100	100	100	100	100	100
Barang 44	100	100	100	100	100	100
Barang 45	100	100	100	100	100	100
Barang 46	100	100	100	100	100	100
Barang 47	100	100	100	100	100	100
Barang 48	100	100	100	100	100	100
Barang 49	100	100	100	100	100	100
Barang 50	100	100	100	100	100	100
Barang 51	100	100	100	100	100	100
Barang 52	100	100	100	100	100	100
Barang 53	100	100	100	100	100	100
Barang 54	100	100	100	100	100	100
Barang 55	100	100	100	100	100	100

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			33,4	29,4	111,0	844,8

Полдник

РЯЖЕНКА	160	160	4,8	1,6	6,7	64,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	164,8	160	4,6	4	6,7	86,4
			4,8	1,6	6,7	64,0

Ужин

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	110	8,9	8,9	23,1	208,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	41	41	7,2	3,6	1,2	67,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,75	5,75	0,6	0,1	3,9	18,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,13	0,13	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,9	5,4	31,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	180	1,8	1,5	13,1	73,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			13,4	10,6	53,8	364,5
			67,2	58,0	284,9	1 936,8

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:



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						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		8,3	8,7	31,4	237,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5		4,1		37,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0	4,1	0	37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	2,3	3,0		36,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10,7	10	2,3	3	0	36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ			14,5	16,1	66,1	468,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ	200/100		2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		1,2	3,0	6,6	57,8
СВЕКЛА	100	77,5	1,2	0,1	6,6	31,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	180		6,8	6,1	22,6	173,0
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,6
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИЦЕЙ	180		6,3	9,8	12,8	163,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	19,8	1,7	0,2	12,8	60,5
КАША РИСОВАЯ	139,2	139,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	36	25,9	4,5	4,7	0	59,8
КАША РИСОВАЯ		180			9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18	18	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
КАША РИСОВАЯ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			16,6	19,2	66,5	504,8

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ПРОЖЕВАННОГО ТЕСТА		50	12,4	5,9	58,7	337,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,1	64,1	6,7	0,8	43,5	207,7
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
ВЯЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,9	1,9	0,2	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,16	1,16	0,1	0	0,8	3,8
ПОВИДЛО	16,8	16,8	0,1	0	10,8	43,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0	0,2	0	1,5
ВЯЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			12,5	5,9	68,3	375,9

Ужин

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		180	5,5	6,6	24,4	179,1
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	61,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	144	144	4,1	3,5	6,7	75,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,2	3,4	17,3	117,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО-ПОРОШОК	3,1	3,1	0,8	0,5	0,3	8,7
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫШЬ СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			12,4	10,2	59,3	379,3
			58,0	52,1	294,4	1 885,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,0	7,6	29,4	213,4
КРУПА МАННАЯ	27,6	27,6	2,7	0,3	18,9	88,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,9	12,0	64,1	407,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	88,0
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
АПЕЛЬСИН	100	67	0,8	0,1	5,4	28,8
			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		60	1,5	2,1	8,4	59,9
МОРКОВЬ	150	116,3	1,5	0,1	7,8	39,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		180	7,1	5,9	24,3	178,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	8	7,92	0,9	0,1	5,2	25,3
СУФЛЕ КУРИНОЕ		160	28,2	45,7	18,2	597,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,1	109,1	3,1	2,6	5	57,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18,9	18,9	0,1	15,1	0,2	137,2

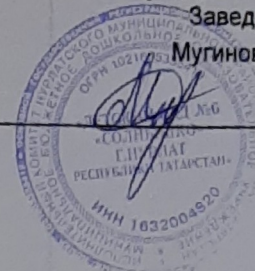
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,9	18,9	1,9	0,2	12,8	61,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	153,5	110,5	19,5	19,7	0	255,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,73 шт.	29,2	3,6	3,3	0,2	44,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			39,1	54,0	75,4	946,5

Полдник

КЕФИР С САХАРОМ	160		5,3	0,2	7,1	55,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	165,5	160	4,6	4	6,4	84,8
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0	0	8,9	35,5
			5,3	0,2	7,1	55,1

Ужин

КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180		9,1	11,1	34,6	274,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	34,8	34,8	4,2	2,1	20,9	118,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,9	63,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	174,2	174,2	4,9	4,3	8,1	91,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			11,9	11,3	61,8	396,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	78,2	242,6	1 961,9



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						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ		180	7,0	8,3	26,5	209,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,6	2,9	15,9	104,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			14,4	15,6	67,5	469,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ / ФРУКТ		200/100	2,0	0,7	34,2	156,2
	200	200	1	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	88	0,4	0,4	8,6	41,4
ЯБЛОКИ	100	67	0,6	0,1	5,4	28,8
АПЕЛЬСИН			2,0	0,7	34,2	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ		60	0,5	3,0	1,0	33,8
	60	60	0,5	0,1	1	7,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		180	13,0	8,8	36,1	276,7
СУП ШАХТЕРСКИЙ НА МКБ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
КАРТОФЕЛЬ	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	100	77,5	1	0,1	5,1	26,3
МОРКОВЬ	100	84	1,2	0,2	6,7	33,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	126	126	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
МАНТЫ		100	18,0	18,9	49,3	437,7
	44,2	44,2	4,7	0,6	30	143,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,1 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	16,4	16,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	75	56,3	10,2	8,7		
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,7	0,4	0	119,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	13,9	65,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,3	6,3	0,7	0,1	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	4,3	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0	33,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				0,1	45,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	9,7	38,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	9,7	38,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
			33,8	31,0	110,9	858,3

Полдник

ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК		20	3,3	3,6	45,4	227,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			3,4	3,6	55,0	266,1

Ужин

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20		21,9	15,8	28,5	352,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		9,6	38,7
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			22,0	15,8	38,1	391,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,6	66,7	305,7	2 141,9