

МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ 200	КАША МАННАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	КАША РИСОВАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША "ДРУЖБА" 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/8
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/8	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК 200	БАНАН 200	СОК 200	ЯБЛОКО 200	СОК 200	СОК 200	БАНАН 200	СОК 200	ЯБЛОКО 200	СОК 200
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 70	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С МОРКОВЬЮ 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 250	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 250	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 70	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ 70	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 70	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ 250	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 70
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ М/Б 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРОЙ 240	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ 240	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б 250	СУП С ФАСОЛЬЮ НА М/Б 250	ЩИ НА М/Б 250/9	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 240	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ 250/40
ПЛОВ С МЯСОМ 240	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР 90	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 90	КОМПОТ 180	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ 180	КОМПОТ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	РИС ОТВАРНОЙ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 100
КОМПОТ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150			КОМПОТ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70				КОМПОТ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70		КОМПОТ 180
	КОМПОТ 180					КОМПОТ 180	КОМПОТ 180		
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ 240	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 70
БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	БАТОН 40	БАТОН 40	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 55	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ 30
	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 60		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	БАТОН 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	БАТОН 40
			БАТОН 40			БАТОН 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5	БАТОН 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5
			ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5			ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5		ЧАЙ С САХАРОМ 180/13/5	



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200		5,9	6,4	24,5	180,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	23	22,77	2,5	0,3	15	72,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4	4	0	3,2	0	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,9	7,8	20,1	161,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,0	48,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	12,1	12,1	0	0	11,7	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
			8,9	14,2	56,6	390,0
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	70		1,2	1,4	3,9	33,0
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	30	21	0,7	0	1,4	8,1
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ М/Б	250		2,6	8,3	11,9	132,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	70	45,5	1,4	0,1	2,9	17,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,1	159,1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	240		12,6	26,7	42,8	462,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,2	19,2	0	206,0
КРУПА РИСОВАЯ	56	55,3	3,8	0,6	39,7	178,6
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,6	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ	180				12,8	51,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,8	10,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,2	13,2	0	0	12,8	51,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
			20,9	37,0	100,2	817,9
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30		30,0	21,6	32,9	448,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	139	139	24,3	12,1	4,1	227,9
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,2	2,6	16,7	98,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
БАТОН	40		2,9	1,2	20,0	101,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13		0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			33,0	22,8	65,8	602,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,8	74,2	242,8	1 896,1



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200		5,9	5,7	23,7	170,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	23	23	2,5	0,4	15,2	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,7	8,1	25,0	186,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,7	1,5	24,9	127,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180		6,4	4,8	6,9	99,4
КАКАО-ПОРОШОК	13	13	3	1,9	1,3	36,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			16,0	18,6	55,6	456,8
II Завтрак						
БАНАН	200		3,0	1,0	42,0	192,0
БАНАН	285,71	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С МОРКОВЬЮ	70		1,4	1,5	4,3	36,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	45,2	29,4	0,9	0,1	1,8	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МОРКОВЬ	49	38	0,5	0	2,5	12,9
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		9,0	5,7	12,5	139,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	7	0	0	27,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,94	0,6	0,1	3,9	18,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90		13,3	12,6	11,5	212,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,5	0,8	0,7	0	9,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,3	16,2	0,2	0	1,3	6,4

ГОВЯДИНА Б/К	64,3	57,9	10,5	9	0	122,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,9	12,9	1	0,4	6,4	32,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,4	6,4	0,8	0	3,8	18,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,8	5,4	52,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,4	4,3	20,3	133,9
КАРТОФЕЛЬ	167,3	117,1	2,2	0,5	18,5	87,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
			32,6	27,5	95,4	763,9
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		200	11,2	11,7	9,1	188,3
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,1	7	0	95,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
БАТОН		40	2,9	1,2	20,0	101,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"		50	7,0	6,4	46,2	270,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ДРОЖЖИ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13/5	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			21,2	19,3	88,2	612,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,8	66,4	281,2	2 025,3



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,2	6,1	23,1	172,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	23	22,77	2,8	0,8	12,6	68,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		7,0	12,0	15,1	198,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	22,8	20,7	4,8	6,1	0	75,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	6,1	6,1	0	5	0	45,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,4	30,4	2,2	0,9	15,1	77,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,0	48,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	12,1	12,1	0	0	11,7	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
			13,3	18,1	50,2	418,5
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250		3,0	6,1	8,5	102,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,375 шт.	15,09	1,8	1,6	0,1	23,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРОЙ	240		18,4	24,9	16,1	365,3
КУРА (ГРУДКИ)	80	80	15,1	17,1	0	214,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	96	76,8	1,4	0,1	3,5	20,9
КАРТОФЕЛЬ	84	58,8	1,2	0,2	9,3	43,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
			25,9	31,6	66,0	656,6
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/30	29,8	20,7	42,2	480,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	139	139	24,3	12,1	4,1	227,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
БАТОН		40	2,9	1,2	20,0	101,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13/5	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			32,8	21,9	75,1	633,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,0	71,8	210,9	1 792,0



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	200		5,9	5,9	26,0	181,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПШЕНО	23	22,77	2,5	0,6	15,5	77,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,8	9,8	25,0	201,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,7	1,5	24,9	127,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180		6,4	4,8	6,9	99,4
КАКАО-ПОРОШОК	13	13	3	1,9	1,3	36,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			16,1	20,5	57,9	483,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,3	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250		1,8	4,6	12,5	99,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	240		12,7	29,5	14,8	382,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150,7	120,6	2,1	0,1	5,5	32,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	80	68	9,4	21,9	0	235,5
КРУПА РИСОВАЯ	9,3	9,2	0,6	0,1	6,6	29,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,6	0,2	0	1,2	5,8
МОРКОВЬ	23,2	18	0,2	0	1,2	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,1	8,1	0,2	1,2	0,3	16,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,6	0,6	29,7	142,8
КОМПОТ	180				12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			19,1	34,7	69,6	674,2
Полдник						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70		0,8	2,1	4,2	39,0
МОРКОВЬ	80	62	0,8	0,1	4,2	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		18,3	2,4	9,3	131,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
РЫБА ПИКША	120	96	16	0,5	0	68,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		1,0	2,8	5,4	52,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,3	5,1	20,8	142,0
КАРТОФЕЛЬ	173,1	121,2	2,3	0,5	19,2	90,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,6	34,6	1	0,9	1,6	18,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
БАТОН	40		2,9	1,2	20,0	101,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13/5		0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			26,4	13,6	72,6	518,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	69,6	219,7	1 769,4



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,7	5,5	26,2	177,4
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10		3,8	9,8	25,0	201,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,7	1,5	24,9	127,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,0	48,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	12,1	12,1	0	0	11,7	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
			9,6	15,3	63,2	427,7
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	70		1,2	2,0	4,1	40,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МОРКОВЬ	50	38,75	0,5	0	2,6	13,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	35	22,75	0,7	0	1,5	8,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	250		1,4	4,5	9,6	84,8
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240		12,0	27,3	26,8	404,6
МОРКОВЬ	36	27,9	0,4	0	1,8	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,2	19,2	0	206,0
ЧЕСНОК	1,2	1	0,1	0	0,3	1,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4

КАРТОФЕЛЬ	240	144	2,8	0,6	22,8	107,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,2	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
			19,1	34,4	81,9	718,2
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ		240	12,5	27,5	12,4	351,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	6,6	6,6	0	5,2	0,1	47,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,2	19,2	0	206,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6,6	6,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	288	230,4	4	0,2	10,5	62,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,8	82,8	0	0	0	0,0
БАТОН		40	2,9	1,2	20,0	101,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13/5	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		60	3,5	2,8	45,0	219,6
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,5	2,8	45	219,6
			19,0	31,5	90,3	724,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,7	81,4	255,6	1 956,5



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		6,1	6,7	24,3	182,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,9	7,8	20,1	161,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,0	48,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	12,1	12,1	0	0	11,7	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
			9,1	14,5	56,4	392,5
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	70		1,3	1,4	4,4	36,0
МОРКОВЬ	54,2	42	0,5	0	2,8	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	35	24,5	0,8	0	1,6	9,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	250		6,6	4,9	20,0	151,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25	24,88	5,5	0,4	11,6	72,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	90		14,1	17,7	2,8	227,9
КУРА (ГРУДКИ)	72,5	72,5	13,7	15,5	0	194,1
МОРКОВЬ	10,9	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		150	4,6	6,1	48,0	265,1
КРУПА РИСОВАЯ	67,5	66,8	4,6	0,7	47,9	215,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
			31,1	30,7	116,6	869,3
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/30	30,0	21,6	32,9	448,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	139	139	24,3	12,1	4,1	227,9
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,2	2,6	16,7	98,4
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			33,1	22,8	66,4	605,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,3	68,2	259,6	1 953,1



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	200		5,0	5,5	28,3	183,9
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180		6,4	4,8	6,9	99,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КАКАО-ПОРОШОК	13	13	3	1,9	1,3	36,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8		2,9	7,8	20,1	161,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
			14,3	18,1	55,3	444,8
II Завтрак						
БАНАН	200		3,0	1,0	42,0	192,0
БАНАН	285,71	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	70		0,9	2,0	4,7	41,2
МОРКОВЬ	93	69,75	0,9	0,1	4,7	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП С ФАСОЛЬЮ НА М/Б	250		13,3	5,7	35,8	252,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ФАСОЛЬ	60	60	12,2	1,2	27,4	173,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	90		22,0	25,2	6,5	341,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,4	6,4	0,8	0	3,8	18,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,3	16,2	0,2	0	1,3	6,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,7	25,7	0,7	0,6	1,2	13,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
КУРА (ГРУДКИ)	90	90	17,1	19,2	0	240,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,64 шт.	25,9	3,2	2,9	0,2	39,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,8	5,4	52,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	7,5	3,3	47,9	251,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,5	0,9	47,9	229,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,7	209,7	0	0	0	0,0
			49,2	39,6	141,7	1 128,1
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		70	1,3	2,0	3,3	37,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	18,3	3,3	8,9	138,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
РЫБА ПИКША	120	96	16	0,5	0	68,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,8	5,4	52,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,3	4,2	20,8	134,0
КАРТОФЕЛЬ	173,1	121,2	2,3	0,5	19,2	90,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,6	34,6	1	0,9	1,6	18,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13/5	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			27,0	13,5	71,9	518,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			93,5	72,2	310,9	2 283,4



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ	200		5,6	5,6	25,0	173,2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	23	22,77	2,2	0,3	14,5	69,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60		3,0	9,5	20,1	176,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,0	48,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	12,1	12,1	0	0	11,7	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
			8,7	15,1	57,1	398,1
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	70		1,7	0,1	3,7	22,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	90	58,5	1,7	0,1	3,7	22,7
ЩИ НА М/Б	250/9		4,7	8,7	10,1	141,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОВЯДИНА Б/К	16	14,4	2,6	2,2	0	30,5
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90		14,1	13,4	11,1	221,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,5	0,8	0,7	0	9,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,9	12,9	1	0,4	6,4	32,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,4	6,4	0,8	0	3,8	18,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,8	5,4	52,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,3	4,2	20,8	134,0
КАРТОФЕЛЬ	173,1	121,2	2,3	0,5	19,2	90,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,6	34,6	1	0,9	1,6	18,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
			29,3	29,8	92,5	761,0
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		70	1,4	2,1	4,7	44,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	79,8	63,8	1,1	0,1	2,9	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
МОРКОВЬ	14	10,9	0,1	0	0,8	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	10,3	11,0	5,1	161,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"		55	7,1	7,0	48,2	284,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13/5	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			21,9	21,3	91,5	647,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,9	66,4	261,3	1 892,4



МЕНЮ

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,4	34,2	197,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		60	10,9	19,6	20,1	300,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	37,5	34,1	7,9	10,1	0	124,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	7,0	5,3	7,8	109,8
КАКАО-ПОРОШОК	13	13	3	1,9	1,3	36,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			23,2	29,3	62,1	607,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		250	2,2	5,7	16,5	130,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ		240	11,1	27,2	14,6	352,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,2	19,2	0	206,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	0,2	1,3	0,3	16,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ	48	37,2	0,5	0	2,5	12,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	72	57,6	1	0,1	2,6	15,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,2	0	1,2	6,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
			17,8	33,5	72,5	670,9
Полдник						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ		70	0,8	2,1	4,0	38,4
МОРКОВЬ	80	60	0,8	0,1	4	20,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	11,2	10,9	8,1	176,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,8	5,4	52,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,3	5,1	20,8	142,0
КАРТОФЕЛЬ	173,1	121,2	2,3	0,5	19,2	90,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,6	34,6	1	0,9	1,6	18,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13/5	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			19,4	22,1	71,8	566,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,2	85,7	226,0	1 938,7

**МЕНЮ**

Сад от 7-11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		5,6	5,7	26,5	179,7
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,89	0,8	0,1	7,9	35,2
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8		3,0	7,8	20,7	164,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,0	48,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	12,1	12,1	0	0	11,7	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
			8,7	13,5	59,2	392,7
II Завтрак						
СОК	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	70		0,9	2,0	4,4	39,9
МОРКОВЬ	87,84	65,88	0,9	0,1	4,4	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/40		3,3	5,5	21,8	149,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,9	1,2	20	101,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	100		16,3	21,6	5,6	285,6
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
КУРА (ГРУДКИ)	80	80	15,1	17,1	0	214,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

КАША ГРЕЧНЕВАЯ		100	5,4	3,9	24,6	154,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45	44,55	5,4	1,5	24,6	133,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	4,5	0,6	28,8	138,5
КОМПОТ		180			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	0	0	0	0,0
			30,4	33,6	97,8	819,0
Полдник						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		70	1,6	2,0	3,5	39,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	80	56	1,6	0,1	3,5	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ		200	21,3	9,7	19,1	249,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
РЫБА ПИКША	120	96	16	0,5	0	68,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 82,5%	4	4	0	3,2	0	29,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,8	5,4	52,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/13/5	0,1		12,9	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			27,0	15,7	61,5	498,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,1	63,0	238,7	1 795,8