

## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННИК		160	6.6	8.4	31.8	229.8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РОЖКИ	48	48	5,2	0,8	31,8	155.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	3.0	6.6	19.6	149.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.2		9.0	36.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1.8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
			<b>9.8</b>	<b>15.0</b>	<b>60.4</b>	<b>416.3</b>
<b>Итого</b>		<b>400</b>				
<b>II Завтрак</b>						
СОК		100	0.7	0.1	12.7	54.2
СОК	100	100	0,7	0,1	12,7	54.2
			<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>12.7</b>	<b>54.2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "КАПУСТКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ"		50	0.7	1.9	2.2	30.3
КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МОРКОВЬ	6	4,65	0,1	0	0,3	1.6
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	4	3,36	0	0	0,3	1.4
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/Б		200	7.0	7.8	19.3	179.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	20	20	3,3	3,3	0	42.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7.4
ГРЕЧКА ПО БАРСКИ С КУРИЦЕЙ		180	10.1	9.3	21.3	209.1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	43	30,96	5,4	5,5	0	71.5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37	36,63	4,5	1,2	20,3	109.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>21.0</b>	<b>19.4</b>	<b>72.1</b>	<b>552.5</b>
<b>Итого</b>		<b>680</b>				
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ		200	5.6	4.9	9.3	104.8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.6	0.6	5,6	4,9	9,3	104.8
ПЕЧЕНЬЕ		50	7.1	6.9	35.0	228.2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	0,9	0,8	1,4	15.7
			<b>12.7</b>	<b>11.8</b>	<b>44.3</b>	<b>333.0</b>
<b>Итого</b>		<b>280</b>				
<b>Ужин</b>						
ОВОЩНОЕ АССОРТИ		210	3.1	3.8	13.2	102.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31.3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32.6
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		40	3.0	0.2	19.5	91.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3.0	2.4	14.5	92.1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4.9
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53.3</b>	<b>52.7</b>	<b>236.7</b>	<b>1,642.2</b>

## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200		5.9	8.0	23.2	189.1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2.9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26	26	3.1	1.6	15.6	88.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40		4.4	9.1	19.6	178.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3.0	2.4	12.6	84.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
			<b>13.3</b>	<b>19.5</b>	<b>55.4</b>	<b>451.7</b>
<b>Итого</b>	<b>440</b>					
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ	100		0.7	0.7	16.7	80.2
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	16,7	80.2
			<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>16.7</b>	<b>80.2</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛКА	50		0.5	1.0	3.0	22.9
СВЕКЛА	45	34,88	0,5	0	3	14.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6.4	9.2	15.0	173.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49.9
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41.8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6.1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ КУРИНЫЕ	160		10.2	12.4	13.8	209.3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39.1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	34,56	6,1	6,2	0	79.8
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4.0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
МОРКОВЬ	14	10,85	0,1	0	0,7	3.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>8.7</b>	<b>34.8</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
<b>ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3.2</b>	<b>0.4</b>	<b>20.6</b>	<b>98.9</b>
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>20.3</b>	<b>23.0</b>	<b>61.1</b>	<b>538.9</b>
<b>Итого</b>		<b>670</b>				
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ		200	5,6	4,9	9,3	104.8
КИСЕЛЬ	9	9	5,6	4,9	9,3	104.8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>1.5</b>	<b>1.9</b>	<b>14.5</b>	<b>80.9</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,5	1,9	14,5	80.9
			<b>7.1</b>	<b>6.8</b>	<b>23.8</b>	<b>185.7</b>
<b>Итого</b>		<b>250</b>				
<b>Ужин</b>						
<b>ПЛОВ С ОВОЩАМИ</b>		<b>200</b>	<b>17.3</b>	<b>15.0</b>	<b>16.2</b>	<b>271.3</b>
КРУПА РИСОВАЯ	42	42	14	7	2,3	131.1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	1	0,1	6,9	31.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
МОРКОВЬ	15	15	0	3,2	0	29.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8	0	0	3,9	15.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>1.7</b>	<b>1.3</b>	<b>9.4</b>	<b>55.1</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		<b>40</b>	<b>3.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.5</b>	<b>91.9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
			<b>22.0</b>	<b>16.5</b>	<b>45.1</b>	<b>418.3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63.4</b>	<b>66.5</b>	<b>202.1</b>	<b>1,674.8</b>

## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ		200	6.2	7.5	26.9	200.2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2.9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ПШЕНО	28	27.72	3.1	0.8	18.9	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		45	4.7	7.6	22.0	175.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3.3	0.3	21.9	103.4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.2		7.1	28.9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
			<b>11.1</b>	<b>15.1</b>	<b>56.0</b>	<b>404.3</b>
<b>Итого</b>		<b>245</b>				
<b>II Завтрак</b>						
СОК		100	0.7	0.1	12.7	54.2
СОК	100	100	0.7	0.1	12.7	54.2
			<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>12.7</b>	<b>54.2</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0.2		0.6	3.4
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	28.75	0.2	0	0.6	3.4
ЩИ ПО УРАЛЬСКИ НА К/Б		200	5.2	6.9	10.7	131.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7.56	0.1	0	0.6	3.0
МОРКОВЬ	12	9.3	0.1	0	0.6	3.2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3.2	3.2	0	41.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0.2	7.8	36.6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0.5	0	1.3	7.6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	7.8	4.7	4.8	91.9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	80	40	6.2	0.4	0	27.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0.7	0.1	4.4	20.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5.04	0.1	0	0.4	2.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		<b>140</b>	<b>2.5</b>	<b>5.5</b>	<b>27.0</b>	<b>168.0</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	38	37,62	2,5	0,4	27	121,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>7.8</b>	<b>30.9</b>
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
<b>ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3.2</b>	<b>0.4</b>	<b>20.6</b>	<b>98.9</b>
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			<b>18.9</b>	<b>17.5</b>	<b>71.5</b>	<b>524.5</b>
<b>Итого</b>		<b>690</b>				
<b>Полдник</b>						
<b>ЧАЙ</b>		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>1.6</b>	<b>2.1</b>	<b>15.9</b>	<b>88.9</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44,5	1,6	2,1	15,9	88,9
<b>Итого</b>		<b>250</b>				
<b>Ужин</b>						
<b>САЛАТ "СВЕКОЛКА"</b>		<b>50</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>5.9</b>	<b>35.7</b>
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
<b>ОЛАДУШКИ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ</b>		<b>170/30</b>	<b>8.0</b>	<b>7.8</b>	<b>38.4</b>	<b>254.8</b>
ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ	30	30	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>КАКАО</b>		<b>200</b>	<b>3.1</b>	<b>2.6</b>	<b>10.6</b>	<b>79.5</b>
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,4	1,4	0,3	0,2	0,1	3,9
			<b>11.9</b>	<b>11.4</b>	<b>54.9</b>	<b>370.0</b>
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49.8</b>	<b>51.1</b>	<b>220.3</b>	<b>1,546.7</b>

## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ	200		5.2	5.7	24.6	170.0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7.8
КРУПА МАННАЯ	27	27	2.7	0.3	18.5	86.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40		4.4	8.3	19.6	170.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2.7	2.2	11.1	75.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4.9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
			<b>12.3</b>	<b>16.2</b>	<b>55.3</b>	<b>416.1</b>
<b>Итого</b>	<b>453</b>					
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0.7	0.1	12.7	54.2
СОК	100	100	0,7	0,1	12,7	54.2
			<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>12.7</b>	<b>54.2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "МОРКОВКА С ИЗЮМОМ"	40		1.1	2.1	4.2	41.5
МОРКОВЬ	56	40.6	0,1	0	0,3	1.6
ИЗЮМ	4	4	0,4	0,2	2,3	12.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СВЕКОЛЬНИК НА К/Б	200		5.7	7.0	15.2	151.4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,2	3,2	0	41.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41.8
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	70		6.8	9.7	3.9	130.8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	34,56	6,1	6,2	0	79.8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>160</b>	<b>3,2</b>	<b>3,8</b>	<b>18,4</b>	<b>121,2</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>7,8</b>	<b>30,9</b>
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>98,9</b>
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			<b>20,0</b>	<b>23,0</b>	<b>70,1</b>	<b>574,7</b>
<b>Итого</b>		<b>720</b>				
<b>Полдник</b>						
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>9,3</b>	<b>104,8</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>6,2</b>	<b>5,7</b>	<b>32,6</b>	<b>205,8</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	4,2	0,5	27,2	129,6
			<b>11,8</b>	<b>10,6</b>	<b>41,9</b>	<b>310,6</b>
<b>Итого</b>		<b>280</b>				
<b>Ужин</b>						
<b>КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ЯЙЦОМ</b>		<b>170/30</b>	<b>14,7</b>	<b>12,9</b>	<b>21,8</b>	<b>263,9</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	160	12,2	6,1	2	114,8
МОРКОВЬ	15	15	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,1	0	9,6	38,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,9	0,1	6,2	28,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>			<b>15,1</b>	<b>60,3</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	12	12	0	0	9,3	37,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>91,9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
			<b>17,7</b>	<b>13,1</b>	<b>56,4</b>	<b>416,1</b>
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,5</b>	<b>63,0</b>	<b>236,4</b>	<b>1,771,7</b>



## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		7.9	13.0	1.8	155.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,35	7	6,3	0,4	85.8
НЕ МОЛОКО	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40/9/6		4.4	7.5	19.6	163.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
КАКАО	200		3.2	2.6	14.6	95.3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
			<b>15.5</b>	<b>23.1</b>	<b>36.0</b>	<b>414.3</b>
<b>Итого</b>	<b>405</b>					
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ	100		0.7	0.7	17.2	82.7
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	17,2	82.7
			<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>17.2</b>	<b>82.7</b>
<b>Обед</b>						
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0.3	0.1	1.1	6.9
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	29,69	0,3	0,1	1,1	6.9
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА К/Б	200		8.3	7.5	19.7	185.2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	11,94	2,6	0,2	5,5	34.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41.8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	19,44	3,4	3,5	0	44.9
СУХАРИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	10	0,7	0,1	4,1	19.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	180		8.7	12.2	7.6	177.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37.0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	34,56	6,1	6,2	0	79.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>20.5</b>	<b>20.2</b>	<b>58.7</b>	<b>507.3</b>
<b>Итого</b>		<b>660</b>				
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ		200	5.6	4.9	9.3	104.8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.6	0.6	5,6	4,9	9,3	104.8
ПЕЧЕНЬЕ		50	2.2	2.8	21.6	121.3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	2,2	2,8	21,6	121.3
			<b>7.8</b>	<b>7.7</b>	<b>30.9</b>	<b>226.1</b>
<b>Итого</b>		<b>250</b>				
<b>Ужин</b>						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ		210	11.2	9.8	12.9	183.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	80	40	6,2	0,4	0	27.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30.7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47.0
ЧАЙ		200	2.7	2.2	14.2	87.6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		40	3.0	0.2	19.5	91.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
			<b>16.9</b>	<b>12.2</b>	<b>46.6</b>	<b>363.0</b>
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61.4</b>	<b>63.9</b>	<b>189.4</b>	<b>1,593.4</b>

## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200		3,3	5,6	21,6	151,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27	27	3,2	1,6	16,2	92,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	4	0	36,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40		4,3	7,4	19,6	161,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,2		8,9	35,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>7,8</b>	<b>13,0</b>	<b>50,1</b>	<b>348,7</b>
<b>Итого</b>	<b>440</b>					
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,7	0,1	12,7	54,2
СОК	100	100	0,7	0,1	12,7	54,2
			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,7</b>	<b>54,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50		0,6	1,9	3,3	33,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУП С ЯЙЦОМ НА К/Б	200		5,1	7,1	10,2	131,4
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ И РИСА	70		7,6	11,4	7,7	163,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	34,56	6,1	6,2	0	79,8
МЯСО ГОВЯДИНЫ Б/К	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,135 шт.	5,43	0,7	0,6	0	8,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		160		2.9	4.4	18.0	123.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	150	105		2	0.4	16.6	78.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0	3.2	0	29.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200				9.7	38.7
САХАР ПЕСОК	10	10		0	0	9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11		0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50		3.2	0.4	20.6	98.9
				<b>19.4</b>	<b>25.2</b>	<b>69.5</b>	<b>589.0</b>
<b>Итого</b>		<b>730</b>					
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ		200		5.6	4.9	9.3	104.8
КИСЕЛЬ	9	9		5.6	4.9	9.3	104.8
ПЕЧЕНЬЕ		50		1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5		1.5	1.9	14.5	80.9
				<b>7.1</b>	<b>6.8</b>	<b>23.8</b>	<b>185.7</b>
<b>Итого</b>		<b>250</b>					
<b>Ужин</b>							
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		210		14.7	13.6	4.0	197.1
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70	35		5.4	0.3	0	24.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38		7,5	6,7	0,4	92,0
НЕ МОЛОКО	50	50		1,5	1,3	2,3	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	25	19,38		0,3	0	1,3	6,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200		3.3	2.7	13.2	90.3
САХАР ПЕСОК	8	8		0	0	7.8	30.9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75		0,2	0	0,3	1.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110		3,1	2,7	5,1	57,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		40		3.0	0.2	19.5	91.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40		3	0,2	19,5	91,9
				<b>21.0</b>	<b>16.5</b>	<b>36.7</b>	<b>379.3</b>
<b>Итого</b>		<b>450</b>					
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>56.0</b>	<b>61.6</b>	<b>192.8</b>	<b>1,556.9</b>

## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША НЕЖНОСТЬ	200		6.0	7.6	24.3	189.5
КРУПА МАННАЯ	13	13	1,3	0,1	8,9	41.5
КРУПА ОВСЯНАЯ	13	12,81	1,6	0,8	7,4	42.5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40		4.4	7.5	19.6	163.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50.8
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6	5,76	1,4	1,7	0	21.0
КАКАО	200		3.4	2.9	12.0	88.6
КАКАО-ПОРОШОК	1,4	1,4	0,3	0,2	0,1	3.9
НЕ МОЛОКО	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
			<b>13.8</b>	<b>18.0</b>	<b>55.9</b>	<b>441.8</b>
<b>Итого</b>	<b>440</b>					
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0.7	0.1	12.7	54.2
СОК	100	100	0,7	0,1	12,7	54.2
			<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>12.7</b>	<b>54.2</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30		0.2		0.7	4.1
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЙ	30	29,69	0,2	0	0,7	4.1
ЩИ НА К/Б СО	200		5.4	6.9	10.9	132.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10.9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,2	3,2	0	41.5
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
БАЛОНЕЗ ИЗ КУРИЦЫ	70		7.1	10.0	4.5	136.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83.1
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>130</b>	<b>4.4</b>	<b>3.0</b>	<b>26.6</b>	<b>150.9</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РОЖКИ	40	40	4,4	0,6	26,6	129.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>6.8</b>	<b>27.1</b>
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
<b>ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3.2</b>	<b>0.4</b>	<b>20.6</b>	<b>98.9</b>
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>20.3</b>	<b>20.3</b>	<b>70.1</b>	<b>550.6</b>
<b>Итого</b>		<b>680</b>				
<b>Полдник</b>						
<b>ЧАЙ</b>		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.6	0.6	5,6	4,9	9,3	104.8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	<b>28.2</b>	<b>185.6</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	0,9	0,8	1,4	15.7
			<b>11.3</b>	<b>10.6</b>	<b>37.5</b>	<b>290.4</b>
<b>Итого</b>		<b>250</b>				
<b>Ужин</b>						
<b>ОВОЩНОЕ АССОРТИ</b>		<b>210</b>	<b>18.4</b>	<b>12.9</b>	<b>18.4</b>	<b>265.4</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	160	12,2	6,1	2	114.8
МОРКОВЬ	15	15	0	0	3,9	15.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,1	0	9,6	38.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,9	0,1	6,2	28.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0.2</b>		<b>7.1</b>	<b>28.9</b>
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1.8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		<b>40</b>	<b>3.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.5</b>	<b>91.9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
			<b>21.6</b>	<b>13.1</b>	<b>45.0</b>	<b>386.2</b>
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67.7</b>	<b>62.1</b>	<b>221.2</b>	<b>1,723.2</b>

## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ	200		5.9	7.0	27.2	194.8
КРУПА МАННАЯ	28	28	2,8	0,3	19,2	89.3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40		4.4	7.5	19.6	163.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3.3	2.7	13.9	93.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
			<b>13.6</b>	<b>17.2</b>	<b>60.7</b>	<b>451.5</b>
<b>Итого</b>	<b>440</b>					
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0.7	0.1	12.7	54.2
СОК	100	100	0,7	0,1	12,7	54.2
			<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>12.7</b>	<b>54.2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ОЛИВЬЕ ОВОЩНОЕ"	50		0.6	1.9	2.0	29.5
КАРТОФЕЛЬ	45	36	0,6	0	1,6	9.8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	5,94	0	0	0,1	0.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
БОРЩ НА К/Б	200		6.4	8.3	14.8	164.1
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31.3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	19,44	3,4	3,5	0	44.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13.0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	180		9.9	11.1	21.4	225.3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	55	39,6	7	7,1	0	91.4
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8	88.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4.4

МОРКОВЬ	25	19,4	0,3	0	1,3	6.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>9.7</b>	<b>38.7</b>
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
<b>ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3.2</b>	<b>0.4</b>	<b>20.6</b>	<b>98.9</b>
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>20.1</b>	<b>21.7</b>	<b>68.5</b>	<b>556.5</b>
<b>Итого</b>		<b>680</b>				
<b>Полдник</b>						
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	5,6	4,9	9,3	104.8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>1.5</b>	<b>1.9</b>	<b>14.5</b>	<b>80.9</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	1,5	1,9	14,5	80.9
<b>Итого</b>		<b>250</b>				
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБНЫЕ БИТОЧКИ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ</b>		<b>210</b>	<b>8.8</b>	<b>6.4</b>	<b>10.3</b>	<b>133.6</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18.4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	80	80	6,2	0,4	0	27.9
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>			<b>20.2</b>	<b>81.2</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46.4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		<b>40</b>	<b>3.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.5</b>	<b>91.9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
			<b>11.8</b>	<b>6.6</b>	<b>50.0</b>	<b>306.7</b>
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53.3</b>	<b>52.4</b>	<b>215.7</b>	<b>1,554.6</b>



## МЕНЮ-безмолочное

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		180	10.4	14.3	6.0	195.2
НЕ МОЛОКО	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,35	7	6,3	0,4	85.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	4.4	7.5	19.6	163.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.2		8.1	32.7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1.8
			<b>15.0</b>	<b>21.8</b>	<b>33.7</b>	<b>391.6</b>
<b>Итого</b>		<b>420</b>				
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ		100	0.7	0.7	17.2	82.7
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	17,2	82.7
			<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>17.2</b>	<b>82.7</b>
<b>Обед</b>						
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		30	0.3	0.1	1.1	6.9
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	29,69	0,3	0,1	1,1	6.9
РАССОЛЬНИК НА К/Б		200	5.3	7.0	12.6	139.4
КАРТОФЕЛЬ	55	38,5	0,8	0,2	6,1	28.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,2	3,2	0	41.5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7	7	0,1	0	0,1	0.9
ТУШЕННАЯ КАПУСТА		190	8.9	10.7	8.2	166.8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	34,56	6,1	6,2	0	79.8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	190	152	2,6	0,2	6,9	41.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7.8	30.9

САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>	50		3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			<b>17,7</b>	<b>18,2</b>	<b>50,3</b>	<b>442,9</b>
<b>Итого</b>	<b>670</b>					
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ	200		5,6	4,9	9,3	104,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	50		7,3	7,1	35,0	231,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	4,8	0,6	30,6	145,8
			<b>12,9</b>	<b>12,0</b>	<b>44,3</b>	<b>336,3</b>
<b>Итого</b>	<b>250</b>					
<b>Ужин</b>						
<b>ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ И С ЯЙЦОМ</b>	180/20		19,9	15,9	19,1	302,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	43	43	16,6	8,3	2,8	155,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	9	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1	24	1,2	1,1	0,1	14,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	3,9	15,5
МОРКОВЬ	15	15	0,3	0	2	9,7
<b>КАКАО С НЕ МОЛОКОМ</b>	200		3,5	2,9	13,1	92,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
НЕ МОЛОКО	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОФОЙ</b>	40		2,3	0,2	15,6	73,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,2	15,6	73,5
			<b>25,7</b>	<b>19,0</b>	<b>47,8</b>	<b>468,8</b>
<b>Итого</b>	<b>450</b>					
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,0</b>	<b>71,7</b>	<b>193,3</b>	<b>1,722,3</b>

# МЕНЮ-безмолочное

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОНЫ С ЯЙЦОМ	200		3.1	5.9	8.0	98.2
ВЕРМЕШЕЛЬ	25	25	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3,2	0	29.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40/8/6		4.4	8.3	19.6	170.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.9	3.2	13.9	100.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
			<b>11.4</b>	<b>17.4</b>	<b>41.5</b>	<b>369.2</b>
<b>Итого</b>	<b>454</b>					
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0.7	0.1	12.7	54.2
СОК	100	100	0.7	0.1	12,7	54.2
			<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>12.7</b>	<b>54.2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "МОРКОВКА"	50		0.5	1.9	4.5	38.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МОРКОВЬ	50	38,75	0,5	0	2,6	13.2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
РЫБНЫЕ ЩИ	200		4.7	3.8	10.5	101.5
КАРТОФЕЛЬ	65	45,5	0,9	0,2	7,2	34.0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	33	16,5	2,5	0,1	0	11.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,8	0	2	11.9
КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ	70		9.6	12.5	3.9	167.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	65	46,8	8,2	8,3	0	108.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
<b>ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ</b>		<b>140</b>	<b>11.1</b>	<b>3.2</b>	<b>23.2</b>	<b>166.0</b>
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50	49,75	11,1	0,8	23,2	144.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>9.7</b>	<b>38.7</b>
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
<b>ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3.2</b>	<b>0.4</b>	<b>20.6</b>	<b>98.9</b>
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>29.1</b>	<b>21.8</b>	<b>72.4</b>	<b>611.3</b>
<b>Итого</b>		<b>710</b>				
<b>Полдник</b>						
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>
КИСЕЛЬ	9	9	5,6	4,9	9,3	104.8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>2.2</b>	<b>2.8</b>	<b>21.6</b>	<b>121.3</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	2,2	2,8	21,6	121.3
			<b>7.8</b>	<b>7.7</b>	<b>30.9</b>	<b>226.1</b>
<b>Итого</b>		<b>250</b>				
<b>Ужин</b>						
<b>ОВОЩНОЕ РАГУ</b>		<b>210</b>	<b>3.2</b>	<b>4.8</b>	<b>13.0</b>	<b>109.0</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32.6
КАРТОФЕЛЬ	55	38,5	0,8	0,2	6,1	28.7
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0.2</b>		<b>7.1</b>	<b>28.9</b>
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,75	0,75	0,2	0	0,3	1.8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		<b>40</b>	<b>3.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.5</b>	<b>91.9</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91.9
<b>Итого</b>		<b>450</b>				
			<b>6.4</b>	<b>5.0</b>	<b>39.6</b>	<b>229.8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55.4</b>	<b>52.0</b>	<b>197.1</b>	<b>1,490.6</b>