



МЕНЮ для детей 3-7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,6	4,2	17,1	116,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	160		8,3	6,8	37,1	242,6
КРУПА МАННАЯ	38	38	3,8	0,4	26	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,7	13,8	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			14,2	13,7	68,0	452,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60		0,9	3,0	5,2	50,8
СВЕКЛА	80	60	0,9	0,1	5,1	24,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧЕСНОК	0,12	0,1	0	0	0	0,1
СУП С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	180		11,0	6,5	22,8	193,6
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,13	25	5,6	0,4	11,6	72,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9	10,8	0,2	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	14,4	10,8	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117	117	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	70		15,6	8,2	6,3	161,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С	104,5	70	14	4,5	0	95,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,8	0,2	0	1	4,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,9	2,2	0,1	0	0,2	1,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,2	0,1	0,3	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,2	8,2	1,1	0	4,9	23,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	5,5	3,8	33,6	191,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,69	5	0,2	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	16,1	79,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,6	0,2	8	46,9
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			37,1	22,1	106,7	784,9
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ		70	6,2	12,9	17,6	212,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			7,1	13,1	35,2	287,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,8	49,3	219,7	1 571,9

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ		180	24,8	15,4	19,9	323,8
ТВОРОГ 5.0% ЖИРНОСТИ	129	129	22,5	11,3	3,8	211,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,1	7,1	0,8	0,1	4,9	23,0
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,1	2,1	0,3	0	1,3	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	18,6	18,6	0,5	0,5	0,9	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,6	18,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,3		7,4	31,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,56	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			28,2	15,7	47,4	449,9
II Завтрак						
КЕФИР		180	5,4	0,2	7,2	55,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	185,9	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			5,4	0,2	7,2	55,8
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		60	0,9	2,8	4,6	47,7
КАРТОФЕЛЬ	20,83	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,2	0	0,9	4,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	18,6	10,2	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,2	10,2	0,1	0	0,8	4,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,7	2,7	0	2,7	0	24,3
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ		180	9,5	11,2	13,2	196,9
СВЕКЛА	54,67	41	0,6	0	3,5	16,7
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3,8
КАРТОФЕЛЬ	60,5	36,3	0,7	0,1	5,7	27,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
БУЛЬОН КУРИННЫЙ	128	128	7,6	6,5	0,3	90,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,3

САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ		200	20,1	17,5	12,3	289,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,5	150	2,6	0,2	6,9	40,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125	90	16,3	14,1	0	192,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
МОРКОВЬ	18,67	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	4,4	3,8	0,2	0	1,1	5,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,4	0,1	17,5	74,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,4	0,1	9,4	41,7
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			34,4	32,0	70,3	716,8
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,2	211,2	5,9	5,1	9,8	110,6
			9,7	10,0	47,0	319,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,7	57,9	171,9	1 541,6

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ		60	1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	92,4	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	10,8	13,4	2,0	171,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,0	2,6	12,3	85,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92	92	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			18,7	16,4	38,2	375,1
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	90,9	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	11,4	5,3	13,6	147,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ	70,15	47	9,3	3	0	63,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	15,6	15,7	23,5	297,4
ГОВЯДИНА Б/К	82,94	70	12,6	10,9	0	148,0
КАРТОФЕЛЬ	234,33	140,6	2,7	0,6	22,2	105,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,2	0	1,2	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	12,6	53,9	
ЯБЛОКИ	53,41	47	0,2	0,2	4,5	21,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)		50	6,8	7,3	4,6	111,0
ГОВЯДИНА Б/К	38,4	32,4	5,8	5	0	68,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	6,7	6,7	0,5	0	3,3	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,8	16,7	0,2	0	1,4	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ		130	5,5	4,0	25,0	157,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45,45	45	5,5	1,5	24,9	134,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,5	101,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,3		7,4	31,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			15,3	11,7	54,0	381,7
II Завтрак						
ЙОГУРТ		180	5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	185,95	180	5	4,5	8,1	101,7
			5,0	4,5	8,1	101,7
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,8	3,3	51,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,4	47,4	0,9	0	2,1	12,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,7	3,7	0	3,7	0	33,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ		180	6,4	8,1	15,7	166,5
КАРТОФЕЛЬ	106,67	64	1,3	0,3	10,1	47,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,2
МОРКОВЬ	17,07	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,5	0,2	0	0,9	4,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	21	11,5	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0

ГОВЯДИНА Б/К		26,07	22	4	3,4	0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ		200	21,5	10,0	25,3	297,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ		200	21,5	10,0	25,3	297,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100,8	93,8	16,3	3,4	0	115,5
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,4	2	0,3	21,1	95,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	32,8	27,5	0,4	0,1	2,2	11,0
МОРКОВЬ	36,67	27,5	0,4	0	1,8	9,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		180	0,4	0,1	11,4	50,0
АПЕЛЬСИН	60	42	0,4	0,1	3,3	17,6
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			32,3	22,3	75,8	659,7
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		50	4,4	7,1	31,2	205,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6	0,3	0,3	0	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
СОДА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			5,4	7,3	50,8	289,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,0	45,8	188,7	1 432,4

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,1	6,7	20,5	154,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	42	42	3,1	0,3	20,5	96,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		7,9	6,4	36,3	234,8
ПШЕНО	40,4	40	4,5	1,1	27,4	136,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,7	13,8	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			14,3	15,8	70,6	482,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,9	4,4	5,7	66,3
КАРТОФЕЛЬ	25	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	21,8	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ КНСЕРВНОЙ	180		8,9	3,8	12,9	122,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	68,12	47	7,3	0,4	0	32,8
КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,9	110,9	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	200		15,5	15,6	14,2	264,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,13	80,1	1,4	0,1	3,7	21,7
ГОВЯДИНА Б/К	78,55	66,3	11,9	10,3	0	140,2
КРУПА РИСОВАЯ	6,4	6,2	0,4	0,1	4,5	20,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,1	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,5	9,5	0,2	1,4	0,3	19,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13,3	13,3	0,6	0	2,4	13,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	17,73	13,3	0,2	0	0,9	4,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,3	0,3	0	3,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)		180	0,4	0,1	19,0	78,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17	17	0,4	0,1	10,9	46,4
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			29,2	24,3	74,5	640,5
Полдник						
ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"		50	8,7	9,9	19,4	202,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	6,6	3,3	1,1	61,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,3	15,3	1,6	0,2	10,4	49,6
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	5,0	9,6	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	9,6	108,0
			14,5	14,9	29,0	310,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,4	55,4	183,9	1 481,0

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ВЯЗКАЯ	150		7,2	7,1	30,3	214,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	37	37	4,5	2,2	22,2	126,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		6,2	4,7	17,6	137,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,0	2,6	12,3	85,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92	92	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
			16,4	14,4	60,2	436,9
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		10,8	3,6	15,1	144,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	371,9	360	10,4	9	15,1	194,4
			10,8	3,6	15,1	144,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60		0,7	2,1	3,9	37,9
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180		5,6	8,2	8,1	132,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	53,33	32	0,6	0,1	5	23,9
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	7,4	4,8	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЧЕСНОК	0,12	0,1	0	0	0	0,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200		19,8	9,6	25,4	287,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100,8	93,8	16,3	3,4	0	115,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	216,67	130	2,5	0,5	20,6	97,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,1	0,2	0	1,2	5,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	25,07	18,8	0,2	0	1,3	6,4

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180		0,2	0,2	12,6	53,9
ЯБЛОКИ	53,41	47		0,2	0,2	4,5	21,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8		0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4		0	0	8,1	32,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2		0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30		2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30		2,3	0,2	15,1	71,0
				30,6	20,6	77,8	643,9

Полдник

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40		2,3	8,4	15,1	145,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10		0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25		4,9	4,5	0,3	61,3
СОК ФРУКТОВЫЙ		180		0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180		0,9	0,2	17,7	75,1
				8,3	13,2	33,0	284,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				66,1	51,8	186,1	1 508,8

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ		50	1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	77	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	10,8	11,0	2,0	149,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,7	13,8	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			18,7	14,1	39,1	357,3
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ		60	0,8	2,1	4,8	41,5
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
СВЕКЛА	53,73	40,3	0,6	0	3,4	16,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		180	8,0	5,1	7,6	113,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32	25,6	0,5	0	1,2	7,0
КАРТОФЕЛЬ	42,67	25,6	0,5	0,1	4,1	19,1
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,6	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,1	1,1	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
БУЛЬОН МЯСНОЙ	128	128	6,5	0,4	0,3	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЧЕСНОК	0,35	0,3	0	0	0,1	0,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	11,1	12,0	4,0	171,3
ГОВЯДИНА Б/К	62,9	56,6	10,2	8,8	0	119,7
МОРКОВЬ	11,6	8,7	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0

ЧЕСНОК	1,7	1,4	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,8	5,3	22,2	147,4
КАРТОФЕЛЬ	233,33	140	2,7	0,6	22,1	104,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	16,1	79,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,6	0,2	8	46,9
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			26,0	25,1	71,7	634,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	5,0	9,6	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,8	5	9,6	108,0
			9,6	9,9	46,8	316,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,2	49,3	165,7	1 351,4

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		50	9,2	8,4	8,2	145,6
ГОВЯДИНА Б/К	48	40,5	7,3	6,3	0	85,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,7	0	3,3	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
КАША ЯЧНЕВАЯ		130	4,4	3,8	28,6	165,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	45,45	45	4,4	0,6	28,5	136,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		8,0	32,8
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,2	46,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			16,9	12,5	64,9	438,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,2	3,1	4,2	49,9
МОРКОВЬ	53,33	40	0,5	0	2,7	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	37,2	24,2	0,8	0	1,6	9,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ		180	8,5	10,5	10,9	177,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,6	0,1	0	0,8	3,8
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	14,8	8,2	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
БУЛЬОН КУРИННЫЙ	112	112	6,6	5,6	0,3	79,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЧЕСНОК	1,2	1,1	0,1	0	0,3	1,6
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,1	19,3	19,2	328,5	
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125	90	16,3	14,1	0	192,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КАРТОФЕЛЬ	155	93	1,8	0,4	14,7	69,5
МОРКОВЬ	29,33	22	0,3	0	1,5	7,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,5	0	1,8	9,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,2	0	1,2	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			33,2	33,5	74,6	739,3

Полдник

ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ		50	3,2	5,4	33,9	196,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,7	22,7	2,4	0,3	15,4	73,5
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16	64,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,0	2,6	12,3	85,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92	92	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
			6,2	8,0	46,2	282,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,7	54,4	195,5	1 507,2

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ		180	26,2	15,9	24,2	350,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,9	43,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	129	129	22,5	11,3	3,8	211,5
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	11,8	1,5	1,4	0,1	17,9
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	19,4	19,4	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,4	19,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,3		7,4	31,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,4	45,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			29,6	16,2	51,7	476,9
II Завтрак						
СНЕЖОК,		180	9,0	5,8	15,3	156,6
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	185,6	180	9	5,8	15,3	156,6
			9,0	5,8	15,3	156,6
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		60	1,8	4,9	9,7	91,4
СВЕКЛА	64	48	0,7	0	4,1	19,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	19,4	19,4	0,9	0	3,6	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,71	0,6	0	0	0,2	0,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		180	7,4	8,7	9,7	152,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,7	25,2	0,5	0	1,2	6,9
КАРТОФЕЛЬ	45,67	27,4	0,5	0,1	4,4	20,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ФАСОЛЬ	5,8	5,8	1,2	0,1	2,6	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	31,3	26,4	4,8	4,1	0	55,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		70	13,2	2,1	0,4	73,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	96	75	13,1	0,8	0	59,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,4	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0	0	0,2	0,9
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,1	4,2	21,5	136,3
КАРТОФЕЛЬ	216,67	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ		180	0,4	0,1	17,5	74,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,4	0,1	9,4	41,7
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			29,4	20,4	81,5	636,2
Полдник						
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ		70	4,0	8,8	24,5	193,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,7	27,7	2,9	0,4	18,8	89,7
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	0,2	0,4	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОРКОВЬ	39,87	29,9	0,4	0	2	10,2
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			4,9	9,0	42,1	268,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,9	51,4	190,6	1 538,0

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		160	8,3	6,8	37,1	242,6
КРУПА МАННАЯ	38	38	3,8	0,4	26	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		40	2,3	0,2	21,7	96,5
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,7	13,8	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			13,9	9,7	72,6	432,4
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,1	4,6	4,1	62,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65,6	52,5	0,9	0,1	2,4	14,3
МОРКОВЬ	18	13,5	0,2	0	0,9	4,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,5	4,5	0	4,5	0	40,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ		180	10,3	7,5	19,8	188,6
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,1	18	4	0,3	8,4	52,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	19,2	14,4	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117	117	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	31,3	26,4	4,8	4,1	0	55,9
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/40	16,8	8,1	3,2	177,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	111,3	92,5	16,1	3,3	0	114,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6	29,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,2	10,2	0,3	1,5	0,4	20,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130		5,5	3,8	33,6	191,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	40	4,9	0,6	30,7	147,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,69	5	0,2	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,2	0,2	12,6	53,9
ЯБЛОКИ	53,41	47	0,2	0,2	4,5	21,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			38,1	24,7	100,3	802,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200		5,8	5,0	9,6	108,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	9,6	108,0
			9,6	9,9	46,8	316,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,5	44,5	227,8	1 594,5

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		160	5,8	6,2	34,3	217,1
КРУПА РИСОВАЯ	35,35	35	2,4	0,4	25,1	113,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	5,4	4,6	12,6	113,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,0	2,6	12,3	85,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92	92	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
			14,2	13,4	59,2	416,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ		60	0,7	2,1	3,9	37,9
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ		180	5,5	8,5	9,2	139,9
СВЕКЛА	38,4	28,8	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	24	14,4	0,3	0,1	2,2	10,8
МОРКОВЬ	8,93	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)		80	17,3	10,0	9,1	195,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	119,4	80	15,9	5	0	108,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		130		3,2	5,5	19,2	139,6
КАРТОФЕЛЬ	183,33	110		2,1	0,4	17,4	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,7	37,7		1,1	0,9	1,7	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2		0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91		0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		180		0,4	0,1	11,4	50,0
АПЕЛЬСИН	60	42		0,4	0,1	3,3	17,6
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4		0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8		0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20		1,5	0,1	10	47,4
				31,3	26,7	79,8	691,4
Полдник							
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ		50		4,4	5,9	28,8	186,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34		3,6	0,4	23,1	110,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3		0,1	0	0,9	4,2
ДРОЖЖИ	0,9	0,9		0,1	0	0	0,7
САХАР ПЕСОК	4	4		0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6		0	0	0	0,0
СВЕКЛА	3,87	2,9		0	0	0,3	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6,3	6,3		0	5	0,1	45,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,5		0,1	0,1	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15		0,4	0,4	0,7	7,9
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200		5,9	5,1	9,8	110,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211		5,9	5,1	9,8	110,5
				10,3	11,0	38,6	296,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				56,2	51,5	187,4	1 451,2

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,9	4,2	12,2	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		150	5,7	5,8	21,9	163,2
ПШЕНО	22,22	22	2,4	0,6	15	75,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	115,4	115,4	3,2	2,8	5,3	60,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,6	34,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,4	12,6	84,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			15,7	17,0	47,0	404,8
II Завтрак						
КЕФИР		180	5,4	0,2	7,2	55,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			5,4	0,2	7,2	55,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ		60	1,2	2,1	5,5	45,7
СВЕКЛА	66,67	50	0,8	0,1	4,3	20,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	23,1	15	0,5	0	1	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		180	2,1	3,6	10,3	82,0
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,5	13,5	1,5	0,2	9,1	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ		200	14,9	14,2	19,8	266,6
ГОВЯДИНА Б/К	77,01	65	11,7	10,1	0	137,4
КАРТОФЕЛЬ	131,5	78,9	1,6	0,3	12,5	59,0
МОРКОВЬ	40,8	30,6	0,4	0	2	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	31,23	20,3	0,6	0	1,3	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	16,1	79,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,6	0,2	8	46,9
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			21,5	20,5	68,7	555,2
Полдник						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	5,8	8,6	15,1	161,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,0	2,6	12,3	85,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
			8,8	11,2	27,4	247,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,4	48,9	150,3	1 263,1

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		70	12,9	12,3	11,5	207,9
ГОВЯДИНА Б/К	67,2	56,7	10,2	8,8	0	119,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	1	0,1	6,1	28,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	15,4	15,4	0,4	0,4	0,7	8,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,7	7,7	1	0	4,6	22,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА		130	4,3	3,7	19,4	127,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35,35	35	4,3	1,2	19,4	104,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,5	101,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,3		7,4	31,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			18,8	16,2	46,8	407,9
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,9	4,4	5,7	66,3
КАРТОФЕЛЬ	25	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	21,8	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ		180	13,7	9,1	10,3	182,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27	21,6	0,4	0	1	5,8
КАРТОФЕЛЬ	28,17	16,9	0,3	0,1	2,7	12,6
ПШЕНО	7,3	7,2	0,8	0,2	4,9	24,5
МОРКОВЬ	8,93	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
БУЛЬОН МЯСНОЙ	153	153	7,8	0,5	0,4	36,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		70	12,6	11,1	7,3	179,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43,8	43,8	1,3	1,1	2	23,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,6	7,6	0,8	0,1	5,1	24,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	87,97	60,7	9,4	0,5	0	42,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,4	1,2	1,1	0,1	14,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	5,5	3,8	33,6	191,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,69	5	0,2	0	0,3	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,4	0,1	17,5	74,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,4	0,1	9,4	41,7
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			38,1	29,1	106,5	846,6
Полдник						
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ		50	7,4	5,1	19,9	156,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,7	19,7	2	0,3	13,4	63,8
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	25	25	4,5	2,3	0,8	42,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,7
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,3	9,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,9	5,1	9,8	110,5
			13,3	10,2	29,7	266,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,1	55,7	191,1	1 564,0

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ		60	1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	92,4	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	10,8	13,4	2,0	171,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200	3,3	2,7	13,2	90,7
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,2	0	0,5	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			19,0	16,5	39,1	380,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,5	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ		60	2,5	5,1	4,7	75,1
СВЕКЛА	73,33	55	0,8	0,1	4,7	22,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,73	7,5	1,6	2,1	0	26,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП С РЫБНЫМИ		180	6,6	2,6	15,8	113,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	25	25	4,5	0	0	17,8
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,3	0,3	10,3	48,6
МОРКОВЬ	8,93	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	7,07	7	0,7	0,1	4,5	21,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)		70	9,9	11,2	6,4	165,3
ГОВЯДИНА Б/К	56,7	47,8	8,6	7,4	0	101,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,3	9,3	0,7	0,1	4,6	21,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,8	23,3	0,3	0	1,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		150	3,6	4,4	18,3	128,5
КАРТОФЕЛЬ	93,83	56,3	1,1	0,2	8,9	42,1

МОРКОВЬ	31,87	23,9	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,19	22	0,3	0	1,7	8,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	38,46	25	0,8	0,1	1,6	9,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,8	35	0,6	0	1,6	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,2	35,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	2,8	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,3	0	1	5,2
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,4	1,2	0,1	0	0,4	1,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,4	0,1	17,5	74,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,4	0,1	9,4	41,7
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,7	23,8	79,7	637,7

Полдник

ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ		70	4,1	8,8	24,6	193,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,8	27,8	2,9	0,4	18,8	90,1
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	0,2	0,4	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОРКОВЬ	40,67	30,5	0,4	0	2	10,4
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,6	75,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
			5,0	9,0	42,2	268,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,1	49,7	170,8	1 334,0

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		160	25,3	17,4	33,9	398,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	131	131	22,9	11,4	3,8	214,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,4	0,7	0,6	0	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	77,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,7	13,9	93,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5%	111,1	111,1	3,1	2,7	5,1	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			31,7	20,4	67,9	586,8
II Завтрак						
ЙОГУРТ		180	5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	185,95	180	5	4,5	8,1	101,7
			5,0	4,5	8,1	101,7
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ		60	1,0	4,9	6,7	75,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,4
КАРТОФЕЛЬ	51,67	31	0,6	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,7	1,7	0	1,7	0	15,3
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30,5	16,8	0,1	0	0,3	2,2
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ		180	5,2	7,1	7,6	120,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32	25,6	0,5	0	1,2	7,0
КАРТОФЕЛЬ	42,67	25,6	0,5	0,1	4,1	19,1
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,6	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,1	1,1	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128	128	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЧЕСНОК	1,2	1,1	0,1	0	0,3	1,6
ГОВЯДИНА Б/К	23,7	20	3,6	3,1	0	42,3
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		200	20,8	23,5	29,4	412,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1		125	90	16,3	14,1	0
КРУПА РИСОВАЯ		37,9	37,5	2,5	0,4	27
БУЛЬОН КУРИННЫЙ		25	25	1,5	1,3	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10,8	9	0,1	0	0,7

МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	12,1	51,7
ЯБЛОКИ	47,7	42	0,2	0,2	4	19,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,9	36,1	72,8	741,7
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,9	4,3	12,6	96,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,7	2,3	11,1	76,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,8	82,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			9,7	11,2	24,0	236,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,3	72,2	172,8	1 666,6