

МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,	180	5	12,5	21,2	217	0,7
2012		БУТЕРБРОД СО (масло сладко-сливочное	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный	180	0,1		10	40	0
Итого			400	7,6	21,1	46	403	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2012	339	СВЕКЛА (свекла, масло	50	0,7	9,7	3,9	106	1,8
2012	87	СУП С (рыбн. консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь,	180	7,3	8,5	12,4	154	5,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (макаронные изделия высш. сорт, соль	130	5,4	8,8	34,3	237	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечноерафинированное	70	9,3	15,7	13,3	232	3,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ (сухофрукты (смесь), сахар	180			9,8	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ (хлеб пшеничн. формовой	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	26,2	43,1	96,4	876	11
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧН (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ (печенье сахарное мука	60	4,5	5,9	44,6	250	0
Итого			250	9,8	10,6	52	348	0,5
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ С (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода	220/30	14,7	23,6	78,7	583	3,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ (кофейный напиток, сахар	200	1		14,9	64	0
Итого			450	15,7	23,6	93,6	647	3,2
Всего				59,9	98,5	300,1	2326	17,8

МЕНЮ

2 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная,	150	7,4	17	4,4	201	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С (сыр российский, масло	30/10/10	4,6	11,3	14,8	179	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,	200	3,2	2,5	18,6	110	0,4
Итого			400	15,2	30,8	37,8	490	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОНН (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	4,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошекзеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода	160/10/10	9	13,4	17,6	232	12,7
2012	414	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное	130	15,6	18,9	32,6	362	0
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода	70	12,1	3,7	11,7	145	10,6
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		9,9	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	40,7	36,4	95,7	895	29,2
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	451	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочноенесоленое, соль йодированная, дрожжи, вода	60	9	15,3	26,7	281	5,76
Итого			250	14,3	20	34,1	379	6,26
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,	160	4,2	10,9	26	218	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых	180			17,1	68	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	60	0,2	0,2	6	29	6,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			445	7,9	11,5	71,8	423	6,6
Всего				78,7	98,8	251,5	2239	45,46

МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-п тур	Нетехн.кар ты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическаяцен-ность ,ккал	Вита-м ин С,мг
				Белк и, г	Жир ы, г	Угле-воды , г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, водапитьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок,	180	6,8	14,1	28,8	268	0,8
2012		БУТЕРБРОД СО СЛИВ. (масло сладко-сливочное несоленое, батон	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода	180	0,3		10,3	43	1
Итого			400	9,6	22,7	53,9	457	1,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ИОГУРЦОВ /К (икра из кабачков)	50					0
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый,морковь, картофель, томатная паста, масло	160/10/ 10	8,3	14,9	18	244	18,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочнонесоленое)	130	3,2	5,5	28,4	176	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное,	70	7,8	10,1	3,5	137	2,5
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная	180	0,1	0,1	11,3	47	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	22,9	31	83,9	712	22
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАН (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное,морковь)	60	1	9,7	13,6	147	1,5
Итого			250	6,3	14,4	21	245	2
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочнонесоленое)	200	4,5	10,5	25,6	215	11,8
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	11,8	49	26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	9	11,1	65,2	396	37,8
Всего				48,4	79,3	235,1	1857	65,8

МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-пту р	№техн.карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическаяцен- ность,кк ал	Вита- ми н С,мг
				Белки , Г	Жиры , Г	Угле- воды , Г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2%)</small>	180	6,2	13,2	30,6	264	0,8
2012		БУТЕРБРОДЫ С <small>(сыр российский, батон простой)</small>	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,</small>	180	3,9	3,3	13,4	102	0,3
Итого			400	14,6	19,5	58,7	471	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		САЛАТ КАРТ. С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И <small>(томаты грунтовые)</small>	50	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2008	100	СУП С КУРИЦЕЙ ,ВЕРМИШЕЛЬЮ <small>(картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый,масло</small>	160/10/10	6,3	13,7	14,7	210	3,6
2012	344	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С <small>(вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый,капуста белокочанная, масло</small>	130/10	7,9	21,6	17,8	298	23,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок,</small>	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			600	18,2	35,8	66,8	667	39,4
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ <small>(сушки простые)</small>	60	7,6	0,9	48,2	232	0
Итого			250	12,9	5,6	55,6	330	0,5
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),масло</small>	150/15	33	27,8	33,7	521	0,6
2008		ФРУКТ <small>(банан)</small>	50	0,7	0,2	10,3	47	4,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный</small>	180	0,2		10,1	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			440	37,4	28,4	76,8	717	5,5
Всего				83,7	89,4	269	2232	48,8

МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,	180	6,4	13	30,4	262	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С (повидло, батон простой)	30/10	2,4	0,3	21,3	98	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,	180	2,9	2,1	18,1	104	0,4
Итого			400	11,7	15,4	69,8	464	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4,2	3,7	57	3,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые,масло	160/10/10	7,9	13,4	20,3	237	8,8
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло	130	3,1	9,8	17	168	7,9
2008	294	ПУДИНГ ИЗ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое,	70	13,5	28	1	308	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (вишня, сахар песок, вода	180	0,2	0,1	12,3	52	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	29,1	55,9	77	930	21,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	471	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок,масло	60	4,3	3,6	32,5	182	0
Итого			250	9,6	8,3	39,9	280	0,5
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная,масло подсолнечное	150	2,5	10,1	12,4	154	15,8
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар	180	0,3		10,3	43	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	25	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			420	12,2	15,2	50,8	392	16,8
Всего				63,2	94,9	248,6	2113	42,3

МЕНЮ

6 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер.	180	6,6	13,1	29,7	262	0,8
2012		БУТЕРБРОД СО (масло сладко-сливочное	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный	180	0,1		10	40	0
Итого			400	9,2	21,7	54,5	448	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2012	339	СВЕКЛА (свекла, масло	50	0,7	9,7	3,9	106	1,8
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста,	160/10/10	8,1	13,4	16,1	221	19,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (макаронные изделия высш.сорт, соль	130	5,4	8,8	34,3	237	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечноерафинированное	70	9,3	15,7	13,3	232	3,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ (сухофрукты (смесь), сахар	180			9,8	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ (хлеб пшеничн.формовой	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	27	48	100,1	943	24,7
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧН (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ (печенье сахарное мука	60	4,5	5,9	44,6	250	0
Итого			250	9,8	10,6	52	348	0,5
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ С (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода	220/30	12,7	23,3	58	489	1,6
2008	437	НАПИТОК ИЗ (шиповник, вода питьевая,	200	0,2	0,1	11,8	49	26
Итого			450	12,9	23,4	69,8	538	27,6
Всего				59,5	103,8	287,5	2324	55,8

МЕНЮ

7 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-птур	Нетехн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная, масло	170	12,8	21,5	5,6	268	1,1
2008	3	БУТЕРБРОД С (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности,	200	3,2	2,5	18,6	110	0,4
Итого			410	20,5	27	38,9	483	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	4,9
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое,	160/20	7,3	22	12,5	276	6,6
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло	130	3,9	4,5	27,7	166	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста,масло сладко-сливочное	70	10,5	25,7	13,6	327	5,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (вишня, сахар песок, вода	180	0,2	0,1	12,3	52	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	25,8	52,7	90	936	18,2
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	451	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль	60	8,6	5,8	28,4	201	1
Итого			250	13,9	10,5	35,8	299	1,5
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,	160	3,7	10,8	27,8	222	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар	175	0,3		10,3	43	1
2008		ФРУКТ (банан)	90	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			470	8,9	11,7	79,9	460	10,5
Всего				69,7	102	255,7	2225	34

МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-п тур	№техн.кар ты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическаяцен-ность, ккал	Вита-м ин С,мг
				Белк и, г	Жир ы, г	Угле-вод ы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,	170	6,1	12,7	29,9	257	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/10	2,4	0,3	21,3	98	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, водапитьевая)	180	3,9	3,3	13,4	102	0,3
Итого			390	12,4	16,3	64,6	457	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ИОГУРЦОВ /ЗЕЛЕНЬ (горошек зеленый консервы)	50	1	0,1	2	13	1,3
2012	56	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое,сахар песок, вода питьевая, картофель, масло сладко-сливочнонесоленное, сметана 15%	160/10/ 10	7,2	23	25,4	340	9,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С (картофель, масло сладко-сливочное несоленное, масло	130	2,5	18,3	20	254	10,1
2008	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 3,2% жирности, лукрепчатый, масло	70	10,8	10,9	2,3	151	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	25	52,7	82,1	905	21,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (сушки простые)	60	6,5	0,8	41,3	199	0
Итого			250	11,8	5,5	48,7	297	0,5
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лукрепчатый, масло	180	13,7	19,2	13,6	283	20,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,2		10,1	41	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	60	0,2	0,2	6	29	6,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			465	17,6	19,8	52,4	461	27,1
Всего				67,4	94,4	259,9	2172	52,6

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-птур	Нетехн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),масло</small>	165/15	34,8	28,7	34	537	0,6
2012		БУТЕРБРОД СО <small>(масло сладко-сливочное</small>	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ <small>(кофейный напиток, сахар</small>	180	1		14,9	64	0
Итого			400	38,3	37,3	63,7	747	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО <small>(томаты грунтовые)</small>	50	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ <small>(мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйцакуриные (шт.), вода питьевая, соль</small>	160/10/10	11,3	27,9	14,8	358	6,5
2012	304	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ <small>(куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое,морковь, лук</small>	180	11,3	25,9	31,9	405	2,7
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ <small>(лимон, сахар песок, вода</small>	180	0,1		9,9	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			640	26,7	54,3	81,2	924	22,6
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ <small>(пряники заварные)</small>	60	3,5	2,8	45	220	0
Итого			250	8,8	7,5	52,4	318	0,5
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,</small>	180	7,1	12	41	299	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на</small>	180			17,1	68	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог.</small>	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			405	10,6	12,4	80,8	475	0,5
Всего				85	111,6	289,2	2511	26,4

МЕНЮ

10 день

Сад 12 часов

Сбор-никреце-птур	№техн.карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности,	180	5,5	11,3	32,7	254	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С (сыр российский, масло	30/10/10	4,6	11,3	14,8	179	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар	180	0,3		10,3	43	1
Итого			410	10,4	22,6	57,8	476	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008	41	САЛАТ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло	60	0,7	3,1	5,7	54	15,6
2008	91	РАССОЛЬНИК С (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло	160/10/10	7,9	13,4	20,3	237	8,8
2012	276	ЖАРКОЕ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло	180	21,5	24,9	20,7	392	10,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ (яблоки, вода питьевая, сахар	180	0,1	0,1	11,3	47	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			650	33,7	41,9	80,7	838	35,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
к/к	к/к	ВЫПЕЧКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло	60	13,5	24,3	52,3	479	0,2
Итого			250	18,8	29	59,7	577	0,7
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло	160	5,9	12,5	29,4	253	0,7
2008	437	НАПИТОК ИЗ (шиповник, вода питьевая, сахар	180	0,2	0,1	11,8	49	26
2008		ФРУКТ (банан)	60	0,9	0,3	13,2	61	6,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог.	25	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			445	10,5	13,3	77,1	471	33
Всего				74	106,9	286,4	2409	73