

МЕНЮ

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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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% 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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НАТУРАЛЬНЫЙ	70		15,6	8,2	6,3	161,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 МОЛОЧНЫМ	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 РАФИНИРОВАНОЕ	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% ЖИРНОСТИ	18,6	18,6	0,5	0,5	0,9	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	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 (без уксуса)	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 РАФИНИРОВАНОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
БУЛЬОН КУРИНЫЙ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	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 ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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% 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
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
			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 СОЛЕНЫЙ	50		0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	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 С ГОЛОВОЙ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
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
			31,8	21,8	77,6	634,2
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 НЕСОЛЕННОЕ	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
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
			7,4	8,5	41,1	271,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,8	46,9	165,0	1 323,7

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 ВЫСШ.СОРТ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 (без уксуса)	21	11,5	0,1	0	0,2	1,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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
ЧЕСНОК	0,35	0,3	0	0	0,1	0,4
ГОВЯДИНА Б/К	26,07	22	4	3,4	0	46,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ И РИСОМ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	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% ЖИРНОСТИ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 (без уксуса)	21,8	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 СМЕТАННЫМ И МОРКОВЬЮ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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

Директор МАДОУ Детский сад № 3"

Т.А.Чижова

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 НЕСОЛЕННОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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% 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
			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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	7,4	4,8	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1,5	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 ВЫСШ.СОРТ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	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:			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% ЖИРНОСТИ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАССЫПЧАТАЯ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 БУЛЬОНЕ	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 (без уксуса)	14,8	8,2	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕНОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	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 СЛАДКИЙ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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	80		13,2	2,1	0,4	73,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	123,19	85	13,1	0,8	0	59,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,4	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
ПЮРЕ 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 НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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% 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 НЕСОЛЕННОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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	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 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 НЕСОЛЕННОЕ	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 ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	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% ЖИРНОСТИ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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% 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
			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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕНОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 НЕСОЛЕНОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		1,2	2,1	5,5	45,7
СВЕКЛА	66,67	50	0,8	0,1	4,3	20,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	23,1	15	0,5	0	1	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕНОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 РАФИНИРОВАНОЕ	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 ВОДЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 (без уксуса)	21,8	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕНОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 ВЫСШ.СОРТ	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 НЕСОЛЕНОЕ	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	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 НЕСОЛЕНОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 ЗЕЛЕНЫЙ 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 НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,2	35,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАНОЕ	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% ЖИРНОСТИ	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 РАФИНИРОВАНОЕ	1,7	1,7	0	1,7	0	15,3
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (без уксуса)	30,5	16,8	0,1	0	0,3	2,2
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	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 НЕСОЛЕНОЕ	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 КАТЕГОРИИ	125	90	16,3	14,1	0	192,1
КРУПА РИСОВАЯ	37,9	37,5	2,5	0,4	27	121,2
БУЛЬОН КУРИНЫЙ	25	25	1,5	1,3	0,1	17,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕНОЕ	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