



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

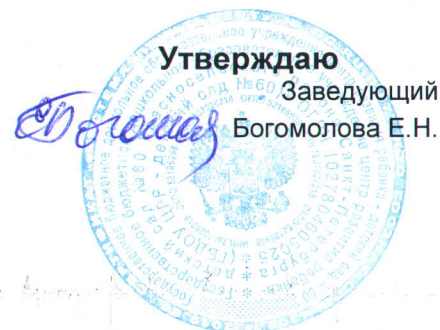
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	4,7	12,5	99,8
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		200/10	7,3	11,0	34,9	266,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	12,6	81,8
			11,8	17,9	60,0	448,3
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,2	4,1	11,4	99,1
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	11,4	4,2	2,0	92,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		120	2,3	2,5	15,7	95,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	26,1	106,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			23,3	12,3	86,9	554,9
Полдник						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		50	9,1	7,6	5,1	124,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ		20	0,4	1,2	1,3	18,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		160	5,8	4,8	37,1	214,7
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,2		5,3	21,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	5,8	3,7	25,2	156,7
ЯБЛОКО		80	0,3	0,3	7,8	37,6
			22,9	17,8	90,3	614,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,5	51,1	242,8	1 688,2

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	4,9	4,9	10,0	103,8
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		200	4,9	6,5	30,0	198,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,5	1,1	8,2	48,9
			11,3	12,5	48,2	350,8
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/5/1	3,3	2,2	16,3	97,6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/50	12,9	7,5	0,4	136,7
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,6	4,9	18,8	135,2
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			25,6	16,0	98,2	659,2
Полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		50	0,7	5,1	3,3	61,5
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	9,6	6,3	5,5	116,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,0	3,3	14,2	95,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	22,0	92,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,6	2,2	45,2	226,2
ГРУША		80	0,3	0,2	8,2	37,6
			21,1	17,6	106,9	670,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,5	49,2	258,9	1 751,5

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,8	3,1	22,2	122,6
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		30	3,4	7,3	0,1	79,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	8,5	15,1	1,8	176,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5,3	4,6	17,5	134,1
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	3,7	4,9	9,3	101,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		50/30	15,2	14,9	3,6	210,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,7	206,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			28,5	25,8	105,7	777,5
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,3	14,5	9,8	222,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,1	0,1	21,1	86,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		70	3,1	1,6	21,1	110,7
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
			19,0	16,8	77,3	537,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,2	77,8	232,6	1 930,5

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	4,7	12,5	99,8
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	5,7	6,5	28,8	195,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	12,6	81,8
			10,2	13,4	53,9	377,2
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		60	1,1	5,2	8,2	83,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,0	5,2	7,4	97,4
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	9,4	5,3	6,0	108,4
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,4	4,2	11,2	92,9
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180			3,5	153,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			21,5	21,2	67,0	689,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		170	30,3	15,5	27,6	278,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,9	2,3	6,5	50,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	112,8
АПЕЛЬСИН		80	0,7	0,2	6,5	34,4
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
			39,8	24,7	73,2	585,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,0	62,4	199,7	1 722,2



МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,6	6,1	7,5	108,7
КАША "ДРУЖБА" С САХАРОМ		200/10	6,2	4,1	36,5	206,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,5	1,1	8,2	48,9
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,9	3,6	4,9	54,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	4,1	4,9	13,6	120,6
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		140	11,4	11,6	23,4	243,4
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0,8		34,9	142,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			21,8	21,4	107,5	714,4
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	7,4	9,1	29,0	228,8
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,1		21,8	89,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ		70	8,7	6,8	30,7	221,1
ГРУША		80	0,3	0,2	8,2	37,6
			18,4	16,4	100,1	629,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,0	52,2	265,4	1 779,3



Утверждаю

Заведующий

Богомолова Е.Н.

МЕНЮ**Сад 12 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,8	3,1	22,2	122,6
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	7,1	7,2	34,9	232,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5,3	4,6	17,5	134,1
			14,2	14,9	74,6	489,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	4,6	2,1	15,1	96,8
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ		70	9,0	6,1	10,5	132,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		150	2,1	0,1	9,7	49,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			21,7	9,9	85,3	516,7
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)		40	6,3	7,1	6,0	113,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,5	4,8	17,0	121,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		18,0	74,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
			14,8	16,5	97,0	600,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,2	44,4	262,5	1 676,7

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	4,7	12,5	99,8
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		30	3,4	7,3	0,1	79,8
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	10,7	19,0	2,2	223,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	12,6	81,8
			19,8	35,2	29,8	516,8
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		60	1,0	9,2	7,3	115,9
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/5/5	2,9	3,6	5,9	71,2
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,8	10,6	7,0	174,1
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,4	5,6	15,6	121,8
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			24,2	30,3	96,2	758,3
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,4	2,2	0,1	30,5
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	1,5	0,1	6,8	34,6
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,5	0,2	33,6	139,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,6	2,2	45,2	226,2
ЯБЛОКО		80	0,3	0,3	7,8	37,6
			12,6	5,2	102,0	509,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,1	73,8	233,6	1 855,2

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

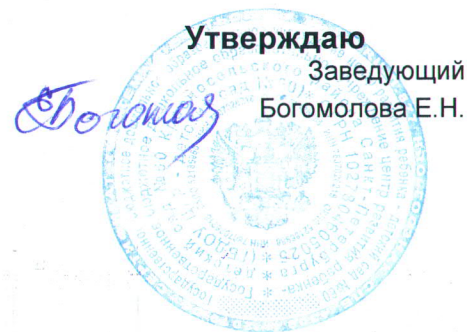
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,6	6,1	7,5	108,7
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		200/10	5,7	2,7	38,5	200,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,5	1,1	8,2	48,9
			12,8	9,9	54,2	357,8
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		40/30	5,7	6,6	2,7	93,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	3,8	3,0	15,7	105,8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		70	9,6	5,5	7,5	129,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,4	5,1	11,2	100,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	29,9	121,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			26,2	21,6	97,7	702,3
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		170	30,3	19,3	27,9	413,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,9	2,3	6,5	50,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	112,8
АПЕЛЬСИН		80	0,7	0,2	6,5	34,4
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
			39,8	28,5	73,5	720,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,3	63,1	231,0	1 851,3

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,8	3,1	22,2	122,6
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,5	8,0	26,4	204,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5,3	4,6	17,5	134,1
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,1	5,2	11,0	111,3
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		70	13,7	0,5	0,4	61,2
СОУС ПОЛЬСКИЙ		20	0,9	12,3	0,2	114,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		120	2,3	4,2	18,8	122,4
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			27,0	23,6	85,0	669,4
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,3	14,5	9,7	222,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180			3,5	153,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		70	3,5	1,5	23,5	120,7
ГРУША		80	0,3	0,2	8,2	37,6
			18,4	16,4	53,4	575,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,5	58,8	210,1	1 776,4

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	4,7	12,5	99,8
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		200/10	4,9	2,8	39,7	203,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		6,2	25,6
			6,9	7,5	58,4	328,8
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,9	3,6	4,9	54,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	3,9	4,2	13,4	110,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,4	16,4	11,4	238,4
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	1,5	0,1	6,8	34,6
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,1		21,8	89,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			22,4	25,6	89,0	680,7
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		120	12,9	12,5	11,1	208,1
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,6	0,2	34,4	143,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
			17,2	14,4	95,3	582,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,0	50,6	248,3	1 662,2