

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,3	9,8	25,5	219,0
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1		5,4	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,6	0,1	50,8
			9,6	15,6	45,6	360,8
II Завтрак						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,1	4,9	4,3	65,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200		5,5	2,4	16,5	109,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,6	5,4	15,8	121,8
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80		9,2	20,9	5,5	246,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200				7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,2	0,4	20,6	98,9
			23,1	34,1	80,2	718,9
Полдник						
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	200		6,8	9,0	28,2	221,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ПРОТЕРТЫХ	200		0,2	0,1	3,1	15,0
ПИРОГ С МЯСОМ	90		10,4	16,2	30,3	308,6
			18,9	25,4	71,3	591,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,0	75,5	206,9	1 718,0

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						
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	7,0	9,4	28,7	227,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,4	4,7	14,3	117,4
СЫР		10	2,3	3,0		36,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			16,0	23,1	58,2	504,7
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,9	3,0	4,9	49,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ		200	4,2	9,0	10,0	138,3
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ		190	10,7	22,9	21,1	334,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,6	0,4	17,0	81,6
			19,9	35,4	70,8	682,6
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ		150	20,4	15,7	16,6	292,4
СОУС МОЛОЧНО-СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,7	7,5	64,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,9	13,8	117,8
			27,5	23,4	47,9	522,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,9	82,0	187,0	1 752,5

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						
КАША МАННАЯ		200	6,8	9,0	30,9	230,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,4	4,7	16,2	125,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			13,5	19,7	62,3	479,0
II Завтрак						
ФРУКТ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
БОРЩ НА КУРИН/БУЛ. СО СМЕТАНОЙ		200	2,1	3,2	10,6	82,5
МАКАРОНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		130	4,5	4,5	28,7	174,0
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ		80	9,5	10,8	4,9	155,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,6	0,4	17,0	81,6
			20,9	19,1	86,7	606,9
Полдник						
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		170	13,0	11,3	3,5	169,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,8	4,1	14,0	108,2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		25	0,1		11,6	47,4
			18,4	15,5	39,1	372,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,3	54,8	209,1	1 554,0

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						
КАША "РЯБЧИК"		200	6,8	9,3	27,3	219,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,4	4,7	14,3	117,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			13,5	20,0	56,8	460,2
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ		200	5,1	6,3	12,5	126,8
ОВОЩНОЕ РАГУ		120	2,9	5,4	13,8	116,4
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		80	9,0	19,9	5,4	236,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,6	0,4	17,0	81,6
			21,1	32,1	66,5	639,3
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ВИНЕГРЕТ		170	2,6	5,2	13,5	112,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,8	4,1	11,3	97,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		80	11,1	10,1	33,0	268,0
			24,1	24,1	68,1	588,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,2	76,3	201,5	1 731,2

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						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		200	7,5	10,6	29,7	244,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,4	4,7	14,3	117,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			14,2	21,3	59,2	484,8
II Завтрак						
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		60	0,9	2,9	5,0	50,7
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	2,0	3,3	12,6	91,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ		150	9,5	22,8	18,8	319,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,6	0,4	17,0	81,6
			16,5	29,5	71,2	621,0
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		60	0,5	3,0	4,5	48,7
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ		120	11,3	4,6	13,1	138,5
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,9	4,0	5,8	62,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,9	13,8	117,8
			18,8	16,6	47,2	415,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,9	67,8	187,4	1 567,8

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						
КАША МАННАЯ		200	6,8	9,0	30,9	230,5
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,1		7,1	28,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			9,2	15,0	53,2	382,6
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		60	0,9	2,9	5,0	50,7
СУП ПОЛЕВОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		200	4,3	10,0	12,8	161,4
МАКАРОНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		120	4,2	4,5	26,6	163,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		80	8,9	18,0	5,4	218,2
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,5	1,9	2,5	29,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,6	0,4	17,0	81,6
			22,9	37,8	87,1	783,2
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		25	0,2		0,4	3,3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,3	5,7	19,6	143,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,9	12,1	111,2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		90	5,4	7,3	32,5	216,8
			19,9	22,5	74,9	582,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,5	75,4	225,3	1 791,4

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						
КАША РИСОВАЯ		200	5,9	8,9	28,9	219,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,8	4,1	13,3	105,8
СЫР		10	2,3	3,0		36,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			14,3	22,0	57,4	485,3
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СВЕКЛА ДОЛЬКА		60	0,9	3,6	4,9	54,6
СУП "ПОЛЬСКИЙ" С МЯСОМ		200	5,5	10,2	10,2	154,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	2,3	6,5	8,0	102,0
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ		80	9,6	18,6	3,2	218,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
			23,1	39,4	65,3	709,9
Полдник						
ТВОРОЖНИКИ		120	20,3	12,2	17,1	263,4
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		30	0,2	0,1	2,7	13,3
ВИШНЯ	30	25,5	0,2	0,1	2,7	13,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,8	4,1	11,3	97,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
			25,8	16,5	41,1	421,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,7	78,0	173,9	1 660,1

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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	7,3	9,8	25,5	219,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,4	4,7	14,3	117,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			14,0	20,5	55,0	459,8
II Завтрак						
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		200	2,6	3,2	12,6	96,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,6	5,4	15,8	121,8
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ		80	14,8	15,5	1,7	206,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
			25,5	24,7	75,9	635,6
Полдник						
РЫБНЫЕ ЁЖИКИ		140	8,0	1,1	12,8	91,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		20	0,6	1,0	3,0	23,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,8	4,1	11,3	97,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
			13,9	6,3	37,1	260,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	51,9	177,8	1 402,6

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						
КАША "ДРУЖБА"		200	6,5	9,1	28,4	221,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,4	4,7	14,3	117,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			13,2	19,8	57,9	462,7
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		60	1,1	4,9	4,3	65,8
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ		200	4,2	4,9	9,9	104,4
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ		200	11,3	26,2	13,9	339,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,6	0,4	17,0	81,6
			20,7	36,5	62,9	669,1
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ		150	18,0	13,6	17,3	265,9
СОУС МОЛОЧНО-СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,7	7,5	64,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,9	13,8	117,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
			25,1	21,3	48,6	495,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,5	77,7	179,5	1 670,5

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						
КАША ПШЕНИЧНАЯ		200	7,0	9,0	28,1	222,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,4	4,7	14,3	117,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		7		5,8	0,1	52,4
			13,7	19,7	57,6	462,8
II Завтрак						
ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		60	0,7	3,0	4,5	49,2
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ		200	4,1	4,7	9,2	98,2
РИС ОТВАРНОЙ		120	2,7	3,6	28,4	156,9
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		80	8,0	18,2	3,7	216,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,6	0,4	17,0	81,6
			19,6	30,0	80,6	681,1
Полдник						
ОМЛЕТ		140	7,5	11,0	4,1	145,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,1		5,4	22,1
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		25	0,1	0,5	3,5	19,2
			9,2	11,6	23,0	234,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,9	61,7	171,0	1 425,4