



*в расклат от 30.12.2021
№ 974*

Основное меню для детей 3-7 лет



МЕНЮ
1 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	175	5,8	6,7	25,5	186	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,7	3,9	15	114	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,3	5	15,4	116	0
Итого			450	17,9	20,2	56,2	479	1,4
II Завтрак								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5	4,4	7,4	94	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	3,2	13,4	88	0
Итого			200	6,5	7,6	20,8	182	0,2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории)	180	7,7	9	27,6	223	3,6
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, соль йодированная)	70	14,1	13,2	7,7	206	0,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, апельсин)	180	0,3	0,2	14	61	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр российский)	60	5,3	9,3	4,3	122	2
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная поттавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	4	29,7	174	0
Итого			670	35,7	36,1	104,5	888	13,1
Уплотненный полдник								
2012	292	МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	120	18	8	28,3	273	10,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			7,8	31	0
2008		ФРУКТЫ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,8	3	3,8	50	2,4
Итого			450	20,6	11,2	47,4	392	50,7
Всего				80,7	75,1	228,9	1941	65,4

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)	120	19,9	13,8	14,1	265	0,2
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	50			6,3	25	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,6	3,7	16,4	117	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	40	4,6	3,9	15,4	115	0,1
Итого			410	29,1	21,4	52,2	522	1,4
II Завтрак								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	102	1,3
Итого			180	5	4,5	8,1	102	1,3
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	180/10	5,2	3,4	21,1	136	4,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, соль йодированная)	200	16,7	17,2	23,7	317	11,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,9	3	5,2	52	2,5
Итого			690	26,1	24	80,9	646	19
Уплотненный полдник								
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,1	4,2	13,7	106	14,1
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	40	6,3	5,2	36,5	217	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	3,4	0,3	22,6	107	0
2008		ФРУКТЫ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба кета потрошенная с головой, масло подсолнечное рафинированное, яйца)	70	10,7	10,7	4,6	156	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			7,8	31	0
Итого			565	24,4	20,6	93,3	660	74,5
Всего				84,6	70,5	234,5	1930	96,2

МЕНЮ
3 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	4,7	4,7	17,4	131	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,4	3,6	13,5	105	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,3	5	15,4	116	0
Итого			425	16,5	17,9	46,6	415	1,4
II Завтрак								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок 2,5% жирности)	180					0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			205	0,7	0,8	19,3	89	0
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,9	8,1	20,8	184	4,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	55	1	4,1	5	62	4,3
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, говядина б/к)	200	15,2	14,5	14,5	251	36,2
Итого			705	26,4	27,3	81,3	685	49,4
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говядья печень, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	16,5	8,9	17,5	234	19,1
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367 (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	50	1,5	5,8	5,7	91	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	18,1	92	88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2008		ФРУКТЫ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			510	22,9	15,6	76,7	582	112,1
Всего				66,5	61,6	223,9	1771	162,9

МЕНЮ
4 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	80	9,3	12,9	5,1	173	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		8,1	34	1,11
2008	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,6	3,9	15,4	115	0,1
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы)	40	1,6	0,1	3,2	19	2
Итого			340	15,7	16,9	31,8	341	3,31
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,5	5,1	1,5	53	9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	190	4,7	5,1	12,4	120	13,7
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,3	3,8	23,5	141	0
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	70	11,4	10,4	2,3	151	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	24,2	25	80,7	653	26,7
Уплотненный полдник								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба кета потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай нарезанный)	80	15,7	9,1	8,3	177	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,6	3,9	17,3	123	0,81
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,5	4,7	24,9	163	0
Итого			430	29,6	18	75,6	581	1,41
Всего				70,4	60,1	196,2	1618	91,42

МЕНЮ
5 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	20,7	15,2	24,4	322	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,5	2,5	8,9	64	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,8	3,9	16,9	122	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	45	2,4	0,9	26,3	121	6
Итого			415	29,4	22,5	76,5	629	7,1
II Завтрак								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	102	1,3
Итого			180	5	4,5	8,1	102	1,3
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (куры полупотр. 1 категории, свекла, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	180	8,2	10,5	13,4	186	15,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	4,7	18,8	130	9
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба кета потрошенная с головой, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	11,9	5,3	9,9	134	0,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,8	77	3,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	55	0,8	4	3,8	54	1
Итого			665	27,9	25,1	84,9	683	29,8
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина б/к, морковь, картофель, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное)	130	11,6	13	13,6	219	14,6
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	55	5,9	5,4	32,5	202	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ФРУКТЫ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6,8	27	0
Итого			505	21	18,9	83,3	590	19,7
Всего				83,3	71	252,8	2004	57,9

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	5,7	23,8	172	0,8
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	2,4	12,6	84	0,51
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	45	2,4	0,9	26,3	121	6
Итого			445	11,5	9	62,7	377	7,31
II Завтрак								
2008	442	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	40	0,8	2,5	14	139	0
Итого			220	6	7	21,6	236	0,5
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	50	1,2	2	5,1	43	2,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое , вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	180	5,2	4,4	16,3	126	3,9
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	1,3	0,1	27,5	117	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	294	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое , яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, крупа манная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	23,2	22	13,3	348	19,5
Итого			660	34,2	28,9	83,4	736	26,3
Уплотненный полдник								
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое , соль йодированная)	150	3,1	5,2	19,7	139	9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба кета потрошенная с головой, морковь, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое , соль йодированная, рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	80	13,6	8	5,1	146	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			480	20,5	13,5	59,6	442	9,8
Всего				72,2	58,4	227,3	1791	43,91

МЕНЮ
7 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука манная)	120	20,5	14,1	14,9	278	0,3
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,5	2,5	8,9	64	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,9	4,1	15,5	119	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микро-нутриентами)	35	2,3	5	15,4	116	0
Итого			405	29,2	25,7	54,7	577	1,2
II Завтрак								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок 2,5% жирности)	200					0
2008		ЗЕФИР (зефир)	20	0,2		15,7	61	0
Итого			220	0,2		15,7	61	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	3,1	2,7	43	10,8
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,2	2,2	19,1	106	4,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	180	21,3	23,3	25,6	398	13,3
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	30	1,2	1,6	5,8	46	0,6
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,1	0,1	16,7	70	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	29,2	30,7	91,1	765	30,9
Уплотненный полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	150	2,9	8,9	15,4	153	15,81
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		7,4	33	2,41
2008		ФРУКТЫ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			520	13,3	14,2	69,2	461	28,22
Всего				71,9	70,6	230,7	1864	60,32

МЕНЮ
8 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	190	4,3	6,9	11,9	127	0,8
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,7	2,9	14	98	0,6
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроу(триентами)	40	4,6	3,9	15,4	115	0,1
Итого			410	12,6	13,7	41,3	340	1,5
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
Итого			180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,4	2,9	1,2	33	1,9
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	7,8	7,7	9,9	140	5
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое , соль йодированная)	120	2,3	3,9	19	120	9,6
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	50/30	16,6	9,3	5,4	195	12,31
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,8	77	3,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроу(триентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	31,3	24,4	74,5	667	32,41
Уплотненный полдник								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,5	5,5	24,9	171	0
2012	458	ВАТРУШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое , яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, творог 5,0% жирности)	60	8,3	6,4	34,4	229	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6,8	27	0
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (рыба кета потрошенная с головой, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое , соль йодированная, рыба треска потрошенная обезглавленная)	80	12,8	5,2	7,4	126	0,4
Итого			520	30,4	17,4	98,6	671	0,5
Всего				79,7	57,3	222	1750	35,31

МЕНЮ
9 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	110	12,4	15	5,3	205	0,2
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы)	50	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,7	3,9	15	114	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутрентами)	35	2,3	5	15,4	116	0
Итого			395	21,2	24	39,5	458	3,4
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008		КОНФЕТЫ (конфеты молочные)	20	0,5		16,5	68	0
Итого			200	5,7	4,5	24,1	165	0,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,6	3	2,4	39	4,1
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, капуста белокочанная)	180	2,9	3,7	14,4	103	15,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,8	77	3,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутрентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	259	ГУЛЯШ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, соль йодированная)	80	12,8	16,4	6,7	226	1,8
2012	317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	5,4	4,1	34,9	198	0
Итого			660	25,9	27,8	97,4	745	24,8
Уплотненный полдник								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,6	4,4	17,3	119	8,3
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ (рыба кета потрошенная с головой, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное)	80	13,3	6,9	6,5	141	0,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		7,4	32	2,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2008		ФРУКТЫ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			550	20,2	12	66,1	457	21,11
Всего				73	68,3	227,1	1825	49,81

МЕНЮ
10 ДЕНЬ
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,8	7,3	22,5	180	0,6
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,4	3,7	13,9	106	0,81
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,6	3,9	15,4	115	0,1
Итого			420	14,8	14,9	51,8	401	1,51
II Завтрак								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	102	1,3
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	0,6	1,9	10,5	104	0
Итого			210	5,6	6,4	18,6	206	1,3
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое , вода питьевая, соль йодированная)	190	1,9	3,2	9,3	75	12,3
2008	265	ПЛОВ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое , соль йодированная)	200	19,8	27	38,5	476	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	22,5	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (томаты соленные)	50	0,6		1,2	7	5
Итого			690	26,1	30,7	92,7	753	18,9
Уплотненный полдник								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое , сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130	15,3	11,6	25	268	0,2
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,4	5,9	32,8	205	0,1
2008		ФРУКТЫ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			480	26,7	22,8	76,9	625	11,3
Всего				73,2	74,8	240	1985	33,01