



# МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,4	6,0	30,8	195,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,5	2,7	22,1	127,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		14,9	60,9
			<b>10,4</b>	<b>17,9</b>	<b>83,3</b>	<b>537,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		250	1,0	1,0	23,5	112,9
			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>23,5</b>	<b>112,9</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ)		200/10	5,9	4,2	23,5	154,6
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) ( СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ )		70/20	9,4	15,6	10,6	222,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	144,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200				
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ( С 01.07 ПО 01.03 )		60	0,2	2,6	5,1	44,7
			<b>22,2</b>	<b>28,4</b>	<b>83,6</b>	<b>679,4</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		70/30	8,5	10,8	3,2	142,6
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		10	0,8	0,3	5,1	26,2
			<b>10,3</b>	<b>11,3</b>	<b>28,5</b>	<b>254,8</b>
<b>Ужин</b>						
МЯСО ОТВАРНОЕ		60	17,7	15,2	0,4	209,5

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	13,4	14,9	190,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		54,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		14,0	56,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
		<b>26,5</b>	<b>37,9</b>	<b>48,1</b>	<b>641,7</b>
<b>II Ужин</b>					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
КЕФИР (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,1	166,9
		<b>7,0</b>	<b>6,3</b>	<b>54,0</b>	<b>308,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,4</b>	<b>102,8</b>	<b>321,0</b>	<b>2 534,6</b>



**МЕНЮ**

3-7 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ )		120/30	23,9	16,6	35,9	393,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)		180	2,1	1,1	23,7	112,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>28,3</b>	<b>22,7</b>	<b>75,0</b>	<b>621,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		240	0,9	0,7	23,1	105,1
			<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>23,1</b>	<b>105,1</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)		200/10	1,8	4,9	9,3	92,1
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	13,8	18,7	10,7	265,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,4	6,2	38,2	242,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366		20	0,4	1,3	1,5	18,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА		180			25,7	102,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО		60	0,7	6,1	2,2	64,2
			<b>28,3</b>	<b>38,0</b>	<b>108,5</b>	<b>889,3</b>
<b>Полдник</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,0	7,1	4,9	87,5
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ)		20	3,0	6,4	0,5	71,4
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-		200	1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		10	0,8	0,3	5,1	26,2
			<b>5,8</b>	<b>14,0</b>	<b>30,7</b>	<b>271,1</b>
<b>Ужин</b>						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	20,9	21,5	18,6	352,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	7,4	6,7	0,4	91,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>31,8</b>	<b>33,1</b>	<b>55,1</b>	<b>647,6</b>
<b>II Ужин</b>						

ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,5	168,9
		<b>7,4</b>	<b>7,0</b>	<b>38,4</b>	<b>252,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>102,5</b>	<b>115,5</b>	<b>330,8</b>	<b>2 787,1</b>





*когда устрою в. в. еровых*  
*А. В. Еровых*



Утверждаю  
 Генеральный директор  
 Ашихмин С.Н.

**МЕНЮ**  
**3-7 лет**  
**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ)		150	6,2	7,7	35,0	236,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,2	0,9	13,6	67,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>9,7</b>	<b>13,6</b>	<b>64,0</b>	<b>419,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН		250	2,3	0,5	20,3	107,5
			<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>20,3</b>	<b>107,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,2	2,5	16,3	109,3
ГУЛЯШ		65	9,8	10,0	2,4	138,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	4,7	36,3	210,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			21,3	85,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ( С 01.05 ПО 01.11. )		60	0,5	0,1	1,5	8,3
			<b>24,3</b>	<b>18,1</b>	<b>98,7</b>	<b>654,9</b>
<b>Полдник</b>						
ПИЦЦА " ШКОЛЬНАЯ "		70	7,5	9,9	25,6	223,1
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			<b>8,5</b>	<b>10,1</b>	<b>45,8</b>	<b>309,1</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		50	5,2	2,7	2,3	54,6
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	4,4	12,0	31,4	251,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	2,6	22,1	126,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,0	5,0	10,3	107,0
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>19,7</b>	<b>22,5</b>	<b>76,7</b>	<b>589,9</b>

## II Ужин

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,2	6,2	11,9	134,2
		<b>9,6</b>	<b>8,1</b>	<b>41,9</b>	<b>280,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,1</b>	<b>72,9</b>	<b>347,4</b>	<b>2 361,7</b>





Утверждаю  
Генеральный директор  
Ашихмин С.Н.



## МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)		120/30	20,8	17,8	46,9	435,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	2,6	22,1	126,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>26,5</b>	<b>25,4</b>	<b>84,4</b>	<b>677,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		250	3,6	1,2	49,9	228,0
			<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>49,9</b>	<b>228,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (С 01.07 ПО 01.03)		60	0,2	2,6	5,1	44,7
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/10	1,9	4,9	13,0	107,4
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		50	10,0	6,0	5,8	115,5
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,7	6,1	38,9	225,2
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		20	0,3	0,8	1,3	15,5
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД		180	0,4	0,1	32,7	134,3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>19,7</b>	<b>21,3</b>	<b>117,7</b>	<b>746,0</b>
<b>Полдник</b>						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ		150/20	8,5	11,0	34,1	270,9
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			<b>9,5</b>	<b>11,2</b>	<b>54,3</b>	<b>356,9</b>
<b>Ужин</b>						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	14,6	8,3	5,2	169,7
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		150	7,9	8,9	33,5	246,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		14,0	56,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
		<b>26,3</b>	<b>22,2</b>	<b>76,2</b>	<b>626,8</b>
<b>II Ужин</b>					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
КЕФИР (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,1	166,9
		<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>38,6</b>	<b>237,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>92,1</b>	<b>87,0</b>	<b>421,1</b>	<b>2 873,3</b>



**МЕНЮ**

3-7 лет

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ ( МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ )		150	4,4	6,1	38,9	230,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)		180	2,0	1,1	23,3	110,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>8,7</b>	<b>12,2</b>	<b>77,6</b>	<b>456,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
МАНДАРИН		230	1,8	0,4	16,6	84,0
			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,6</b>	<b>84,0</b>
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		60	1,8	1,7	3,8	37,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,3	2,7	16,2	98,8
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ (С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ)		70	17,3	20,9	2,4	267,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	144,3
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,9	0,1	30,2	125,7
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>28,7</b>	<b>31,3</b>	<b>94,9</b>	<b>778,0</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ( СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)		100/30	21,6	16,9	27,9	352,4
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			<b>22,6</b>	<b>17,1</b>	<b>48,1</b>	<b>438,4</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ		50/20	9,7	5,6	5,1	109,1
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ		150	3,2	5,9	20,8	149,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,4		54,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ( С 01.05 ПО 01.11 )	60	0,4	6,1	1,4	61,5
		<b>20,3</b>	<b>22,8</b>	<b>63,4</b>	<b>540,5</b>
<b>II Ужин</b>					
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,5	168,9
		<b>8,9</b>	<b>8,9</b>	<b>53,3</b>	<b>335,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>91,0</b>	<b>92,7</b>	<b>353,9</b>	<b>2 633,3</b>



**МЕНЮ**

3-7 лет

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ )		120/30	24,1	16,8	35,9	395,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,2	0,9	13,6	67,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>27,6</b>	<b>22,7</b>	<b>64,9</b>	<b>578,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		250	1,0	0,7	24,7	112,9
			<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>24,7</b>	<b>112,9</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (С РЫБОЙ)		200/30	7,5	2,5	16,0	117,2
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)		70/20	9,4	14,5	10,8	212,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ(1))		150	2,6	7,8	16,4	146,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			21,3	85,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ( С 01.05 ПО 01.11 )		60	0,7	0,1	2,3	14,5
			<b>23,4</b>	<b>25,7</b>	<b>87,7</b>	<b>679,6</b>
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		70	5,0	6,3	24,2	172,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)		180	2,0	1,1	23,3	110,6
			<b>7,0</b>	<b>7,4</b>	<b>47,5</b>	<b>283,5</b>
<b>Ужин</b>						
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ		200	21,2	24,1	11,0	346,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	7,4	6,7	0,4	91,4

СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ )	200	1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
		<b>32,8</b>	<b>35,9</b>	<b>52,5</b>	<b>664,4</b>
<b>II Ужин</b>					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	4,9	4,5	40,2	220,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,2	6,2	11,9	134,2
		<b>12,1</b>	<b>10,7</b>	<b>52,1</b>	<b>354,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>103,9</b>	<b>103,1</b>	<b>329,4</b>	<b>2 673,8</b>



**МЕНЮ**

3-7 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ )		150	5,5	6,6	35,6	224,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	2,6	22,1	126,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>73,1</b>	<b>466,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН		250	2,3	0,5	20,3	107,5
			<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>20,3</b>	<b>107,5</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		200/10	1,7	4,8	10,5	96,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		200	12,5	10,3	15,1	201,8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ( С 01.05. ПО 01.11.)		60	0,6	6,1	2,1	66,0
			<b>18,4</b>	<b>22,1</b>	<b>51,2</b>	<b>480,3</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100/30	8,7	8,8	56,3	339,7
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			<b>9,7</b>	<b>9,0</b>	<b>76,5</b>	<b>425,7</b>
<b>Ужин</b>						
АЗУ ИЗ КУРИЦЫ		200	3,2	8,3	24,2	185,4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		14,0	56,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>59,1</b>	<b>400,0</b>

## II Ужин

ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	112,4
		<b>6,7</b>	<b>6,3</b>	<b>39,9</b>	<b>254,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,4</b>	<b>65,6</b>	<b>320,1</b>	<b>2 134,1</b>



**МЕНЮ**

3-7 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МОЛОКОМ)		150	5,6	7,2	26,7	194,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)		180	2,0	1,1	23,3	110,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>9,5</b>	<b>13,1</b>	<b>62,9</b>	<b>408,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		250	1,0	1,0	23,5	112,9
			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>23,5</b>	<b>112,9</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		70/30	1,1	8,1	5,5	99,3
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,7	7,1	10,2	127,6
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ		200	19,0	28,0	39,7	486,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ		180			25,7	102,7
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>29,0</b>	<b>44,0</b>	<b>102,0</b>	<b>919,6</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		80/30	13,4	15,3	3,7	204,7
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>15,9</b>	<b>16,1</b>	<b>34,2</b>	<b>343,1</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ( С 01.07 ПО 01.03 )		60	0,2	2,6	5,1	44,7
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		30	3,2	7,0	0,1	76,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150/10	7,9	7,2	33,5	232,0

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
		<b>14,8</b>	<b>21,7</b>	<b>74,8</b>	<b>556,3</b>
<b>II Ужин</b>					
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8
КЕФИР (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,1	166,9
		<b>8,9</b>	<b>8,9</b>	<b>52,9</b>	<b>333,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>79,1</b>	<b>104,8</b>	<b>350,3</b>	<b>2 673,8</b>





## МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")		150	5,9	7,3	39,1	247,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,2	0,9	13,6	67,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>9,1</b>	<b>17,2</b>	<b>65,7</b>	<b>455,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		250	3,6	1,2	49,9	228,0
			<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>49,9</b>	<b>228,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ		200	1,7	2,6	13,7	85,5
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	15,2	10,6	2,7	182,7
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В		150	3,2	11,3	24,5	212,3
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	1,0	0,1	33,2	137,9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО		60	0,7	6,1	2,2	64,2
			<b>25,4</b>	<b>31,6</b>	<b>99,8</b>	<b>799,1</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ( СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)		100/30	21,6	16,9	27,9	352,4
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			<b>22,6</b>	<b>17,1</b>	<b>48,1</b>	<b>438,4</b>
<b>Ужин</b>						
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ		70	11,7	13,9	4,7	189,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ(1))		150	2,3	7,8	15,3	140,7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,4		54,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,5	2,7	22,1	127,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>24,6</b>	<b>33,8</b>	<b>65,6</b>	<b>666,4</b>

**II Ужин**

ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,5	168,9
		<b>7,7</b>	<b>6,4</b>	<b>46,0</b>	<b>278,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>93,0</b>	<b>107,3</b>	<b>375,1</b>	<b>2 865,8</b>





*Сотворено в яровках*  
*Яков*



Утверждаю  
 Генеральный директор  
 Ашихмин С.Н.

**МЕНЮ**  
**3-7 лет**  
**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,4	6,0	30,8	195,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,5	2,7	22,1	127,4
			<b>10,3</b>	<b>17,9</b>	<b>68,4</b>	<b>476,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
МАНДАРИН		250	2,0	0,5	18,8	95,0
			<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>18,8</b>	<b>95,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (С 01.07 ПО 01.03)		60	0,2	2,6	5,1	44,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		200/10	2,3	5,0	14,8	117,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	16,0	22,5	12,3	314,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	4,7	36,3	210,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)		200	0,5	0,1	27,4	112,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>28,2</b>	<b>35,8</b>	<b>119,4</b>	<b>915,3</b>
<b>Полдник</b>						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С СОСИСКАМИ		150	5,6	9,9	13,6	168,3
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>8,1</b>	<b>10,7</b>	<b>44,1</b>	<b>306,7</b>
<b>Ужин</b>						
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ КУКУРКЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,8	1,7	3,8	37,9
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		60	9,7	11,2	9,1	175,4

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		14,0	56,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
		<b>18,2</b>	<b>22,5</b>	<b>74,2</b>	<b>572,1</b>
<b>II Ужин</b>					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,2	6,2	11,9	134,2
		<b>8,3</b>	<b>7,5</b>	<b>42,8</b>	<b>275,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>75,1</b>	<b>94,9</b>	<b>367,7</b>	<b>2 641,1</b>



**МЕНЮ**

3-7 лет

**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)		120/30	20,8	17,8	46,9	435,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)		180	2,1	1,1	23,7	112,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>24,8</b>	<b>23,7</b>	<b>83,5</b>	<b>651,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН		250	2,2	0,5	19,5	103,3
			<b>2,2</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>103,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ		60	0,9	7,1	5,1	87,5
БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЮ		200	5,6	7,2	12,4	136,5
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ		50/15	9,8	4,6	5,8	103,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С МАСЛОМ)		150/5	3,2	9,1	21,4	180,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			23,3	92,9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>23,5</b>	<b>29,1</b>	<b>94,0</b>	<b>730,6</b>
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		70	5,3	6,6	24,2	176,9
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			<b>6,3</b>	<b>6,8</b>	<b>44,4</b>	<b>262,9</b>
<b>Ужин</b>						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		30	3,2	6,9	0,1	75,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,5	6,2	38,8	245,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		15,2	62,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,0	5,0	10,3	107,0
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ( С 01.05 ПО 01.11. )		60	0,5	0,1	1,5	8,3
			<b>19,2</b>	<b>18,4</b>	<b>76,5</b>	<b>550,1</b>

**II Ужин**

КЕФИР (С САХАРОМ)	200/20	5,9	5,0	28,1	186,8
		<b>5,9</b>	<b>5,0</b>	<b>28,1</b>	<b>186,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,9</b>	<b>83,5</b>	<b>346,0</b>	<b>2 485,0</b>





Утверждаю  
Генеральный директор  
Ашихмин С.Н.

*Согласовано*  
*А. В. Шуба*

# МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ)		150	5,5	6,2	34,9	217,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,2	0,9	13,6	67,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>9,1</b>	<b>16,3</b>	<b>64,0</b>	<b>438,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		250	1,0	1,0	23,5	112,9
			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>23,5</b>	<b>112,9</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (С РЫБОЙ)		200/30	7,5	2,5	16,0	117,2
МЯСО ОТВАРНОЕ		60	17,7	15,2	0,4	209,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,3	13,4	14,5	188,3
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		20	0,3	0,8	1,3	15,5
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С		60	0,6	6,2	2,0	66,0
			<b>32,0</b>	<b>39,0</b>	<b>57,7</b>	<b>713,0</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		80/30	9,6	11,8	3,5	156,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)		180	2,1	1,1	23,7	112,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>40,1</b>	<b>335,1</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		50	10,3	0,6	0,3	47,9
СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378		40	2,5	24,6	0,3	233,7
РИС РАССЫПЧАТЫЙ		150	3,7	6,1	38,9	225,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,4		54,6
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ ( ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ )		200	1,0	0,2	20,2	86,0

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
		<b>24,6</b>	<b>36,8</b>	<b>83,2</b>	<b>763,9</b>
<b>II Ужин</b>					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,5	168,9
		<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>39,0</b>	<b>239,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>86,8</b>	<b>112,4</b>	<b>307,5</b>	<b>2 603,2</b>





*Согласовано*  
*В. В. Яковлев*  
*Яковлев*

Утверждаю  
 Генеральный директор  
 Ашихмин С.Н.

*A*

## МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)		120/30	23,9	16,7	35,9	393,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>26,1</b>	<b>21,5</b>	<b>64,0</b>	<b>559,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		250	1,0	0,8	25,8	117,5
			<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>25,8</b>	<b>117,5</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СИБИРСКИЙ		200/10/10	5,4	6,1	13,2	135,2
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		70	11,5	12,9	10,7	203,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,5	5,1	15,3	122,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С		180			21,3	85,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ ( С 01.05. ПО 01.11. )		60	0,7	6,1	2,2	64,2
			<b>24,3</b>	<b>31,0</b>	<b>83,6</b>	<b>714,2</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		60	1,0	7,1	5,0	87,7
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ)		20	3,0	6,4	0,5	71,4
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		10	0,8	0,3	5,1	26,2
			<b>5,8</b>	<b>14,0</b>	<b>30,8</b>	<b>271,3</b>
<b>Ужин</b>						
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	13,4	16,6	6,1	243,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,6	23,8	148,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366		30	0,6	1,9	2,3	27,9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	7,4	6,7	0,4	91,4
ЧАЙ С МЕДОМ		180	0,3		10,9	45,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ( С 01.05 ПО 01.11 )	60	0,7	0,1	2,3	14,5
		<b>28,5</b>	<b>30,7</b>	<b>66,7</b>	<b>674,1</b>
<b>II Ужин</b>					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	112,4
		<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>112,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>91,3</b>	<b>103,0</b>	<b>279,9</b>	<b>2 448,6</b>





Утверждаю  
Генеральный директор  
Ашихмин С.Н.



# МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ (ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ)		150	6,2	7,7	35,0	236,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)		180	2,1	1,1	23,7	112,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>10,7</b>	<b>18,0</b>	<b>74,2</b>	<b>502,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		250	3,6	1,2	49,9	228,0
			<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>49,9</b>	<b>228,0</b>
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		60	1,8	1,7	3,8	37,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (С КУРИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ)		200/30/10	11,6	15,2	12,0	235,2
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	9,9	6,7	5,5	121,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,6	23,8	148,3
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)		180	0,4	0,1	26,0	107,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>30,2</b>	<b>29,2</b>	<b>94,6</b>	<b>766,1</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100/30	8,7	8,8	56,3	339,7
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			<b>9,7</b>	<b>9,0</b>	<b>76,5</b>	<b>425,7</b>
<b>Ужин</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	18,1	22,6	16,1	342,7
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		20	0,3	0,8	1,3	15,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		15,2	62,8

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0
		<b>25,4</b>	<b>28,6</b>	<b>53,5</b>	<b>579,0</b>
<b>II Ужин</b>					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	5,0	6,3	24,2	172,9
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,2	6,2	11,9	134,2
		<b>12,2</b>	<b>12,5</b>	<b>36,1</b>	<b>307,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>91,8</b>	<b>98,5</b>	<b>384,8</b>	<b>2 808,2</b>