

Утверждаю

Заведующий

Шаброва С.В.

**МЕНЮ****Сад (10.5 часов)****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,9	9,6	28,2	231,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,9	60,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	50/10	5,8	4,1	25,7	163,1
		13,9	13,7	68,8	455,3
II Завтрак					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6
		0,7	0,2	14,7	62,6
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,9	5,9	14,3	114,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ на м/к/б со СМЕТАНОЙ	200	5,3	6,9	8,4	120,2
СУФЛЕ МЯСНОЕ	70	16,2	17,1	5,8	242,0
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,4	2,8	4,3	43,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	8,6	34,3	236,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		31,5	41,7	102,8	917,5
Полдник					
КАША "ДРУЖБА"	150	4,8	7,5	24,7	186,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,4		10,5	43,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		7,5	8,4	50,6	308,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,6	64,0	236,9	1 743,7



МЕНЮ

Сад (10.5 часов)

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП (АССОРТИ)	200	7,1	9,3	30,6	235,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	5,0	21,6	151,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10	5,8	8,1	25,7	199,4
		17,6	22,4	77,9	585,7
II Завтрак					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУР/БУЛЬОНЕ	200	6,6	6,9	18,6	162,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	16,1	18,5	18,4	305,6
Полдник					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		26,0	25,8	72,7	628,2
БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	80	7,9	9,2	55,2	334,6
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8
		12,1	13,0	62,0	419,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,1	61,6	222,4	1 680,3



МЕНЮ

Сад (10.5 часов)

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	10,2	26,7	228,3
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	22,4	150,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	50/5	3,8	5,5	25,7	167,3
		15,4	20,4	74,8	545,9
II Завтрак					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6
		0,7	0,2	14,7	62,6
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	6,9	5,1	87,3
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	11,0	6,3	21,1	185,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	7,6	20,8	167,3
Полдник					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	15,1	7,9	5,7	154,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		34,1	29,1	88,4	754,1
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (с молочным соусом)	120	15,8	14,1	26,2	297,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,1	41,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		18,3	15,0	51,7	417,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,5	64,7	229,6	1 780,0



МЕНЮ

Сад (10.5 часов)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,9	28,8	222,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,9	60,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	50/5	3,8	5,5	25,7	167,3
		10,8	14,4	69,4	450,5
II Завтрак					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	4,9	4,8	67,7
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА м.к.буль	200	5,3	6,9	11,3	131,6
ПЛОВ МЯСНОЙ	200	16,7	19,1	37,7	389,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		26,3	31,3	89,5	749,0
Полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,3	14,8	5,0	195,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,2		15,1	62,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		12,8	15,7	35,5	336,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,3	61,8	204,2	1 582,7



МЕНЮ

Сад (10.5 часов)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,4	8,9	25,4	208,5
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	22,4	150,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10	5,8	8,1	25,7	199,4
		16,6	21,7	73,5	558,2
II Завтрак					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6
		0,7	0,2	14,7	62,6
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	1,0	5,9	12,2	107,2
СВЕКЛА	73	54,75	0,8	0,1	4,7
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ на к/б	200/9	5,5	7,3	16,0	155,7
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,8	14,8	7,8	219,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	7,6	20,8	167,3
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,4	2,8	4,2	43,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		27,7	38,8	96,7	853,3
Полдник					
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	9,1	17,1	55,7	413,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,1	41,1
		9,3	17,1	65,8	454,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,3	77,8	250,7	1 929,0



МЕНЮ

Сад (10.5 часов)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	9,2	25,2	210,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,9	60,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	50/10	5,8	4,1	25,7	163,1
		12,5	13,3	65,8	434,1
II Завтрак					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6
		0,7	0,2	14,7	62,6
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,9	5,9	14,3	114,8
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ на м.к/б	200	5,3	6,9	11,3	131,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,6	3,8	2,2	78,4
Полдник					
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,4	2,8	4,3	43,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	8,6	34,3	236,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		23,9	28,4	102,1	765,3
Полдник					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	7,9	23,2	187,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,1	41,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		8,4	8,8	48,7	307,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,5	50,7	231,3	1 569,5



МЕНЮ

Сад (10.5 часов)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,6	8,9	25,9	206,9
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	22,4	150,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10	5,8	8,1	25,7	199,4
		15,8	21,7	74,0	556,6
II Завтрак					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	5,9	5,5	79,8
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУР/БУЛЬОНЕ	200	7,2	7,5	18,6	170,8
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	13,7	15,8	6,5	222,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	7,6	20,8	167,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		28,9	37,2	87,1	800,7
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	4,7	6,8	87,3
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	7,3	8,2	49,8	301,9
		11,5	12,9	56,6	389,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,6	72,2	227,5	1 793,5

**МЕНЮ****Сад (10.5 часов)****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,1	9,1	30,6	233,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	5,0	21,6	151,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10	5,8	8,1	25,7	199,4
		17,6	22,2	77,9	583,5
II Завтрак					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6
		0,7	0,2	14,7	62,6
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	6,9	5,1	87,3
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ на м.к/б	200	5,3	6,9	11,3	131,6
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	14,4	15,8	3,0	211,8
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,4	2,8	4,2	43,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,1	9,6	27,5	220,5
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	200	0,1		19,7	81,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		30,6	42,4	92,0	878,4
Полдник					
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	25,9	18,8	35,7	421,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,1	41,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		28,4	19,7	61,2	541,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,3	84,5	245,8	2 065,8

**МЕНЮ****Сад (10.5 часов)****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9,2	32,5	241,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,9	60,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	50/10	5,8	4,1	25,7	163,1
		12,9	13,3	73,1	464,9
II Завтрак					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	4,9	4,8	67,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ на кур/б	200	5,1	7,2	8,4	122,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,2	18,9	17,6	293,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		22,6	31,4	66,5	643,1
Полдник					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,1	41,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,9	15,5	114,9
		7,6	9,5	25,9	219,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,5	54,6	175,3	1 374,0



МЕНЮ

Сад (10.5 часов)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,9	28,8	222,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	5,0	21,6	151,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	50/5	3,8	5,5	25,7	167,3
		15,3	19,4	76,1	541,0
II Завтрак					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6
		0,7	0,2	14,7	62,6
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,9	6,6	73,7
СУП С КЛЁЦКАМИ м.к/б	200	9,1	8,4	22,1	199,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,4	18,9	20,9	320,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		29,6	32,6	85,3	754,4
Полдник					
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	9,1	17,1	55,7	413,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,4		10,5	43,5
		9,5	17,1	66,2	457,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,1	69,3	242,3	1 815,3