



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	5.14	6.74	14.27	139.15
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2.27	3.35	15.44	101.04
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2.73	2.18	14.91	90.81
			<b>10.14</b>	<b>12.27</b>	<b>44.62</b>	<b>331.00</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0.50	0.10	9.90	43.00
			<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>9.90</b>	<b>43.00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0.80	3.07	4.67	49.42
ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	1.68	5.07	7.53	83.09
ПЛОВ С МЯСОМ		150	9.32	18.68	26.61	312.36
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	18,53	74,13
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>14,62</b>	<b>27,58</b>	<b>76,10</b>	<b>612,19</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
БАТОН		50	3,75	1,45	25,70	131,00
			<b>8,25</b>	<b>1,60</b>	<b>31,70</b>	<b>177,50</b>
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СМОРКОВЬЮ		200	17,46	15,47	32,90	344,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,72	1,64	4,22	34,47
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,01	0,00	4,85	19,42
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>19,69</b>	<b>17,69</b>	<b>52,25</b>	<b>450,29</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,20</b>	<b>59,24</b>	<b>214,57</b>	<b>1 613,98</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		200	6,19	7,23	28,09	202,70
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		45	5,74	4,65	20,56	147,82
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,53	2,11	8,68	64,62
			<b>14,46</b>	<b>13,99</b>	<b>57,33</b>	<b>415,14</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,60	1,99	4,18	37,61
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	1,99	2,25	14,23	85,42
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	11,99	13,84	2,47	182,42
РАГУ ОВОЩНОЕ		100	1,95	3,31	11,45	83,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	9,68	38,70
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>19,35</b>	<b>22,15</b>	<b>60,77</b>	<b>521,17</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		50	3,57	2,43	29,12	152,27
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		175/5	0,03	0,00	4,93	20,34
			<b>3,60</b>	<b>2,43</b>	<b>34,05</b>	<b>172,61</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,88	2,49	5,24	47,31
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	9,15	3,66	4,08	86,19
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,64	5,38	23,02	155,44
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,01	0,00	4,86	19,47
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>15,67</b>	<b>11,79</b>	<b>49,92</b>	<b>369,60</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,58</b>	<b>50,46</b>	<b>211,97</b>	<b>1 521,52</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ		200	6,42	8,24	25,58	202,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,73	2,18	12,97	83,07
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
			<b>11,40</b>	<b>11,29</b>	<b>53,97</b>	<b>364,37</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		50	0,52	2,95	2,72	39,64
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	2,08	5,24	11,13	100,42
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		50	7,48	7,09	5,13	114,24
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	3,92	2,87	17,74	112,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН		15	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>16,12</b>	<b>18,72</b>	<b>60,47</b>	<b>475,17</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	16,67	66,71
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	5,47	6,61	37,95	233,08
			<b>5,47</b>	<b>6,61</b>	<b>54,62</b>	<b>299,79</b>
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	8,78	9,52	1,86	128,30
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,19	5,12	13,71	110,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	5,04	20,55
			<b>12,39</b>	<b>14,82</b>	<b>29,09</b>	<b>299,99</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,88</b>	<b>51,54</b>	<b>208,05</b>	<b>1 482,32</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,33	5,08	24,70	165,54
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40/5	3,03	5,29	20,60	142,20
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,72	2,23	8,75	66,86
			<b>11,08</b>	<b>12,60</b>	<b>54,05</b>	<b>374,60</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ		50	0,79	4,90	3,91	63,26
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	1,49	4,07	9,49	80,85
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНОМ МЯСОМ		160	13,48	15,82	18,72	271,23
СОУС МОЛОЧНЫЙ		50	1,31	5,08	4,92	70,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>18,39</b>	<b>30,05</b>	<b>50,36</b>	<b>546,31</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		75	6,21	1,04	43,06	206,15
			<b>10,71</b>	<b>1,19</b>	<b>49,06</b>	<b>252,65</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		50	0,60	0,05	4,18	20,17
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		150/30	23,89	16,08	36,38	390,19
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	5,04	20,55
			<b>24,59</b>	<b>16,13</b>	<b>45,60</b>	<b>430,91</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,17</b>	<b>60,37</b>	<b>208,87</b>	<b>1 651,47</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200		4,86	6,73	30,86	203,94
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
			<b>10,59</b>	<b>10,07</b>	<b>66,33</b>	<b>399,55</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,61	2,95	3,42	42,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ГОРОХ) НА КУР. Б-НЕ	200		5,12	3,60	14,88	112,80
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200		14,69	14,86	27,52	303,56
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
			<b>23,07</b>	<b>21,76</b>	<b>72,46</b>	<b>579,61</b>
<b>Полдник</b>						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40		3,00	1,16	20,56	104,80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	175/5		0,09	0,00	5,06	21,06
			<b>3,09</b>	<b>1,16</b>	<b>25,62</b>	<b>125,86</b>
<b>Ужин</b>						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	200/30		6,72	7,62	58,41	329,08
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180		0,10	0,00	0,20	1,20
			<b>6,82</b>	<b>7,62</b>	<b>58,61</b>	<b>330,28</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,07</b>	<b>40,71</b>	<b>232,92</b>	<b>1 478,30</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"		200	5,76	5,45	31,64	199,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,00	1,16	20,56	104,80
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,53	2,11	13,52	83,97
			<b>11,29</b>	<b>8,72</b>	<b>65,72</b>	<b>387,88</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,66	2,96	3,84	44,49
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	7,10	2,65	11,27	97,41
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		50/30	10,52	24,45	5,87	285,81
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,05	3,64	32,01	172,92
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА		180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>23,32</b>	<b>33,96</b>	<b>65,71</b>	<b>661,82</b>
<b>Полдник</b>						
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		50	3,82	1,47	26,18	133,42
КЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
			<b>8,32</b>	<b>1,62</b>	<b>32,18</b>	<b>179,92</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		50	0,52	1,20	3,73	28,35
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,21	3,90	19,03	127,86
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		130	3,66	3,15	6,05	68,09
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	4,94	20,16
			<b>8,49</b>	<b>8,25</b>	<b>33,75</b>	<b>244,46</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,92</b>	<b>52,65</b>	<b>207,26</b>	<b>1 517,08</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4,78	4,35	16,04	123,28
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40/10	5,66	4,55	20,56	146,53
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,73	2,18	14,91	90,81
			<b>13,17</b>	<b>11,08</b>	<b>51,51</b>	<b>360,62</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,66	2,96	3,84	44,49
СУП ОВОЩНОЙ		200	1,39	4,08	8,04	74,68
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ		40/40	11,77	11,80	1,78	174,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,92	4,71	29,90	181,63
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	18,53	74,13
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН		15	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>20,86</b>	<b>24,12</b>	<b>76,16</b>	<b>619,12</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		175/5	0,09	0,00	5,06	21,06
			<b>3,09</b>	<b>3,92</b>	<b>34,82</b>	<b>187,86</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,89	2,48	4,43	44,12
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	13,66	5,51	2,24	113,20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,28	4,75	20,16	136,92
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,10	0,00	5,04	20,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>19,92</b>	<b>13,00</b>	<b>44,59</b>	<b>375,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,54</b>	<b>52,22</b>	<b>216,98</b>	<b>1 586,58</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ		200	4,86	6,73	30,86	203,94
БАТОН		40	3,00	1,16	20,56	104,80
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,53	2,11	13,52	83,97
			<b>10,39</b>	<b>10,00</b>	<b>64,94</b>	<b>392,71</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,69	2,47	4,23	42,22
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	1,78	4,18	13,13	97,73
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		40	10,22	23,21	5,12	270,31
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,40	1,15	2,25	21,16
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		130	5,10	4,53	23,06	153,25
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
БАТОН		15	1,13	0,44	7,71	39,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
			<b>20,31</b>	<b>36,11</b>	<b>66,70</b>	<b>673,91</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,25	2,94	22,32	125,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		175/5	0,10	0,00	5,11	21,65
			<b>2,35</b>	<b>2,94</b>	<b>27,43</b>	<b>146,75</b>
<b>Ужин</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,37	4,08	8,50	76,71
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	7,87	10,04	1,90	129,50
ЧАЙ С САХАРОМ		180/15	0,10	0,00	5,04	20,55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>12,34</b>	<b>15,28</b>	<b>36,00</b>	<b>331,56</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,89</b>	<b>64,43</b>	<b>204,97</b>	<b>1 587,93</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	6,15	5,22	28,11	184,41
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40/5	3,03	5,29	20,60	142,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	15,12	91,80
			<b>11,95</b>	<b>12,69</b>	<b>63,83</b>	<b>418,41</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ		50	0,52	2,47	5,19	45,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМБУЛЬОНЕ		200	1,72	2,27	13,50	81,60
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	11,57	22,06	20,63	328,45
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	18,53	74,13
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
			<b>16,46</b>	<b>27,15</b>	<b>74,81</b>	<b>611,26</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		50	4,13	0,69	28,68	137,30
			<b>8,63</b>	<b>0,84</b>	<b>34,68</b>	<b>183,80</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,83	2,47	4,25	43,03
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ		200	29,50	17,94	17,45	355,20
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,99	1,24	3,51	29,26
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,10	0,00	5,04	20,55
			<b>31,42</b>	<b>21,65</b>	<b>30,25</b>	<b>448,04</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,86</b>	<b>62,73</b>	<b>213,37</b>	<b>1 708,51</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"		200	5,76	5,45	31,64	199,11
БАТОН		40	3,00	1,16	20,56	104,80
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,53	2,11	13,52	83,97
			<b>11,29</b>	<b>8,72</b>	<b>65,72</b>	<b>387,88</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,66	2,96	3,84	44,49
БОРЩ		200	1,41	3,96	8,20	74,70
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	11,76	3,81	4,08	98,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,72	4,98	17,72	126,75
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>18,67</b>	<b>16,28</b>	<b>52,75</b>	<b>433,18</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	16,67	66,71
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60	3,91	0,93	41,31	189,11
			<b>3,91</b>	<b>0,93</b>	<b>57,98</b>	<b>255,82</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		70	0,92	3,55	5,99	60,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	7,58	9,87	1,42	124,77
ЧАЙ С САХАРОМ,		180	0,06	0,00	9,81	39,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>11,38</b>	<b>14,18</b>	<b>35,98</b>	<b>317,62</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,75</b>	<b>40,21</b>	<b>222,33</b>	<b>1 437,50</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,83	5,13	29,09	185,37
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40/5	3,03	5,29	20,60	142,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,83	2,18	15,43	93,29
			<b>11,69</b>	<b>12,60</b>	<b>65,12</b>	<b>420,86</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,66	2,46	3,81	40,42
ЩИ СО СМЕТАНОЙ		200	1,52	3,10	6,43	60,38
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		50/30	9,26	22,85	6,31	268,15
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	6,06	3,18	27,43	162,40
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>19,49</b>	<b>31,85</b>	<b>61,54</b>	<b>611,89</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		50	3,73	1,45	25,58	130,38
			<b>8,23</b>	<b>1,60</b>	<b>31,58</b>	<b>176,88</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ		50	0,57	2,48	7,86	56,44
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		100/30	19,23	14,04	33,26	340,12
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
			<b>19,80</b>	<b>16,52</b>	<b>45,96</b>	<b>415,91</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,71</b>	<b>62,67</b>	<b>214,10</b>	<b>1 668,54</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ		200	7,10	7,41	34,80	234,88
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		40/10	5,74	4,65	20,56	147,82
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,53	2,11	13,52	83,97
			<b>15,37</b>	<b>14,17</b>	<b>68,88</b>	<b>466,67</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,69	2,96	4,05	45,51
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ		200/15	5,60	4,72	21,55	151,17
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА(КУРИНОЕ)		70	12,93	15,70	0,14	193,37
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,42	6,91	13,41	126,15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>23,63</b>	<b>30,55</b>	<b>56,71</b>	<b>596,74</b>
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		175/5	0,12	0,01	5,16	22,31
БАТОН		40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>3,12</b>	<b>1,17</b>	<b>25,72</b>	<b>127,11</b>
<b>Ужин</b>						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ		200/30	7,77	8,72	63,93	365,17
ЧАЙ БЕЗ САХАРОМ		180/10	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>7,77</b>	<b>8,72</b>	<b>63,93</b>	<b>365,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,39</b>	<b>54,71</b>	<b>225,14</b>	<b>1 598,69</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ		200	4,86	6,73	30,86	203,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ		40	3,00	1,16	20,56	104,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	15,12	91,80
			<b>10,63</b>	<b>10,07</b>	<b>66,54</b>	<b>400,54</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,76	2,48	4,62	44,18
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		200	1,46	3,69	9,91	78,84
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	12,48	26,16	19,80	364,74
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН		15	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>16,82</b>	<b>32,90</b>	<b>53,24</b>	<b>577,00</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		175/5	0,12	0,01	5,16	22,31
			<b>3,12</b>	<b>3,93</b>	<b>34,92</b>	<b>189,11</b>
<b>Ужин</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	1,99	9,00	12,27	139,08
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	11,53	15,42	5,88	208,33
ЧАЙ С САХАРОМ,		180	0,06	0,00	9,81	39,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>15,57</b>	<b>24,68</b>	<b>40,68</b>	<b>448,02</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,64</b>	<b>71,68</b>	<b>205,28</b>	<b>1 657,67</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ		200	6,16	7,22	29,82	209,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ		40/5	3,03	5,29	20,60	142,20
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,48	2,09	13,50	83,40
			<b>11,67</b>	<b>14,60</b>	<b>63,92</b>	<b>435,01</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		50	0,75	4,90	3,93	63,19
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		200	2,98	5,02	12,90	108,64
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	11,11	11,75	19,31	228,27
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА		180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>16,83</b>	<b>21,93</b>	<b>48,86</b>	<b>461,29</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
			<b>7,50</b>	<b>4,07</b>	<b>35,76</b>	<b>213,30</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХОРОМ		50	0,60	0,05	5,64	25,98
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СПОВИДЛОМ		150/30	20,91	14,59	27,47	329,04
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,00	0,00	4,84	19,35
			<b>21,51</b>	<b>14,64</b>	<b>37,95</b>	<b>374,37</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,91</b>	<b>55,64</b>	<b>196,29</b>	<b>1 530,97</b>



## МЕНЮ

Сад

## ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, к кал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ		200	5,94	8,01	26,73	202,73
БАТОН С СЫРОМ		40/10	5,74	4,65	20,56	147,82
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	13,18	84,06
			<b>14,45</b>	<b>14,84</b>	<b>60,47</b>	<b>434,61</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	0,81	3,94	4,47	56,71
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	1,74	4,87	11,75	98,28
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ		50/30	6,85	9,91	7,47	146,66
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,40	6,00	33,60	218,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН		15	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>18,92</b>	<b>25,29</b>	<b>76,20</b>	<b>608,89</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	16,67	66,71
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,11	1,15	39,39	188,12
			<b>5,11</b>	<b>1,15</b>	<b>56,06</b>	<b>254,83</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		50	0,69	2,54	1,94	33,79
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ		60	10,87	0,87	5,63	73,99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,88	4,64	18,79	128,80
ЧАЙ С САХАРОМ		180/15	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
			<b>16,43</b>	<b>8,31</b>	<b>43,92</b>	<b>317,12</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,41</b>	<b>49,69</b>	<b>246,55</b>	<b>1 658,45</b>