

МЕНЮ
Сад 12 часов**03.04.2023**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	5,5	5,5	11,4	118,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,2	7,5	28,4	205,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,3	11,6	79,7
			14,7	15,3	51,4	404,1
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,2	4,5	11,3	102,6
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	11,3	4,2	2,0	90,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,0	4,9	19,6	134,8
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0,9	0,1	31,6	131,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			24,1	15,0	93,5	605,4
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		130	13,3	16,7	23,1	296,5
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		65	5,3	5,7	27,0	180,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		8,5	34,9
ГРУША		75	0,3	0,2	7,7	35,3
			20,1	22,7	72,7	577,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	56,1	223,2	1 658,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

04.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	12,8	17,8	2,5	221,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,5	11,6	82,0
БАТОН		25	1,5	0,6	10,3	52,4
			18,6	22,9	26,8	388,5
II Завтрак						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,4	5,5	9,1	108,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	9,1	11,3	14,9	196,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,5	6,2	38,3	242,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,1	0,1	15,2	62,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			24,7	23,5	92,1	683,9
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,3	14,5	10,5	226,5
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,9	3,9	25,3	164,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,3	0,1	21,3	88,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		80	0,7	0,2	6,5	34,4
			22,5	18,9	72,1	554,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,2	69,1	197,0	1 706,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

05.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,2	5,6	15,0	119,8
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,3	5,3	26,7	174,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,6	12,3	86,0
			10,8	13,5	54,0	380,6
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	59,8
			4,5	1,5	6,3	59,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,1	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/200	5,6	5,3	11,9	118,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		70	11,0	8,1	2,6	127,4
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,5	6,9	12,3	122,3
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,5	0,2	24,2	102,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			24,3	21,8	80,4	617,1
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/130	26,6	13,6	33,0	376,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
ПРЯНИК		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ЯБЛОКО		80	0,3	0,3	7,8	37,6
			34,6	20,4	73,1	633,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,2	57,2	213,8	1 691,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

06.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		200	2,5	2,2	0,1	30,1
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	4,5	6,6	25,9	181,2
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,6	12,6	87,2
БАТОН		250	1,9	0,7	12,9	65,5
			12,1	12,1	51,5	364,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	3,5	3,5	47,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,1	5,3	7,2	98,2
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	16,3	7,7	2,5	167,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150/5	5,6	4,7	35,9	208,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			29,3	21,7	80,0	660,8
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	10,7	6,2	6,0	122,4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180			3,5	153,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
БАТОН		15	1,1	0,4	7,1	39,3
БАНАН		70	1,1	0,4	14,7	67,2
			17,5	12,3	80,7	644,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	49,2	217,8	1 740,9

МЕНЮ

Сад 12 часов

07.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,9	3,1	22,0	124,5
КАША "ДРУЖБА"		180	5,4	7,9	24,0	190,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,5	11,7	82,7
			10,4	13,5	58,3	396,2
II Завтрак						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	4,0	4,9	59,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	5,4	6,2	13,5	136,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,8	10,6	7,7	175,7
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,2	1,9	9,7	71,5
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			26,3	24,0	95,6	717,5
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		140	15,0	14,6	12,9	242,5
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,1	5,7	26,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ГРУША		75	0,3	0,2	7,7	35,3
			20,5	19,1	68,0	528,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	60,4	227,9	1 721,9

МЕНЮ

Сад 12 часов

10.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,2	5,1	14,8	113,4
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,2	6,9	28,8	202,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	12,7	82,7
			11,2	14,2	56,3	398,3
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	59,8
			4,5	1,5	6,3	59,8
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,8	5,0	6,7	72,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/100	6,0	2,5	24,7	145,9
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	9,2	10,8	7,3	163,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		130	2,1	3,8	13,0	94,6
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,5	0,2	24,2	102,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			22,9	23,5	103,4	718,2
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,9
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		70	10,1	4,0	5,3	97,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,6	4,8	17,0	121,6
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,2	96,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАНАН СВЕЖИЙ		70	1,1	0,4	14,7	67,2
БАНАН	100	70	1,1	0,4	14,7	67,2
			19,0	10,5	86,6	521,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,6	49,7	252,6	1 697,7

МЕНЮ

Сад 12 часов

11.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	12,0	16,7	2,3	207,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,5	11,7	81,9
БАТОН		30	2,3	0,9	15,9	81,2
			18,6	22,1	32,3	403,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,1	7,0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/15/10	4,5	5,5	7,4	102,6
СУФЛЕ КУРИНОЕ		80	9,8	10,5	2,8	145,4
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		150	3,4	5,7	14,9	125,3
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			23,2	23,1	86,8	655,6
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,2	14,5	9,6	222,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	18,4	75,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,2	6,4	30,6
ЯБЛОКО		80	0,3	0,3	7,8	37,6
			21,8	20,1	67,5	541,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,1	68,4	192,2	1 670,5

МЕНЮ

Сад 12 часов

12.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	5,6	5,6	12,0	121,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,4	7,2	26,6	192,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,3	11,6	79,7
			14,0	15,1	50,2	393,4
II Завтрак						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,3	5,3	10,8	112,9
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		70	13,0	0,5	0,4	57,6
СОУС ПОЛЬСКИЙ		20	0,7	11,7	0,2	109,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,4	18,5	124,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	30,2	123,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			23,4	22,4	74,7	600,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/13	26,6	13,6	33,0	376,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ГРУША		70	0,3	0,2	7,2	32,9
			34,6	20,3	72,5	629,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,4	61,6	203,4	1 702,4

МЕНЮ

Сад 12 часов

13.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,9	4,7	12,4	99,8
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,6	8,1	26,6	206,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	10,4	73,8
			11,3	15,0	49,6	379,8
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	59,8
			4,5	1,5	6,3	59,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	5,2	3,7	17,6	125,0
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	17,0	9,3	2,7	181,9
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		130	3,0	4,3	14,8	109,9
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		25	2,0	0,8	13,4	68,7
			30,5	18,5	85,4	652,1
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		60/35	6,8	10,1	3,9	134,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		14,0	58,9
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,8	3,2	39,3	212,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,4	40,8
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
			21,2	18,4	82,8	584,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	53,4	224,1	1 676,0

МЕНЮ

Сад 12 часов

14.04.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	6,1	6,5	10,0	123,6
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	4,5	6,2	26,9	181,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,6	12,6	87,2
			13,8	15,3	49,5	392,6
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	4,0	4,9	59,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	4,0	5,7	13,5	120,4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		150	12,6	13,4	24,5	268,9
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,5	2,0	21,0	88,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
			27,5	25,8	94,6	689,5
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,7	1,9	12,7
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	7,4	9,2	29,7	229,0
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,7	0,7	5,7	26,7
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,6	6,2	30,2	211,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,7	6,4	30,6
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
			18,5	15,9	80,8	547,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,3	60,1	230,5	1 699,8