

МЕНЮ САД 12 часов (1 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41	5,6	5,6	11,8	121	0
2008		БАТОН (аллергики)	24	1,7	0,7	11,9	60	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,3	7,6	28,5	207	0,5
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	2,1	4,5	15,7	111	0
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	3	2,3	11,8	81	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
Итого			401	14,9	15,5	52,1	409	1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	80	0,3	0,3	7,9	38	8
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И	200/10/1	2	4,6	11,5	103	4,1
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И	200/10/1	2,9	5,2	11,4	112	4,7
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В	72	2,3	3,8	2	52	0
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	67		5,8	0,4	54	0,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	152	2,9	5	19,8	137	9,3
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	152	2,5	6,2	19	143	9,2
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	177	0,8		29,1	121	0,2
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,5	65	0
2008		БАТОН	31	2,3	0,9	15,9	81	0
Итого			725	12,8	14,7	92,7	566	16,1
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	132	13,6	17	22,9	299	1,4
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	66	5,4	5,6	26,8	181	6,8
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	10,6	75	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,1	0,1	6,8	33	0
2008		ГРУША	74	0,3	0,2	7,6	35	3,7
Итого			468	23,2	25,2	74,7	623	12,4
Всего				54,4	58,5	225,1	1669	30,4

МЕНЮ САД 12 часов (2 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	41	1,2	2	2,4	33	1,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	141	12,8	17,9	2,6	222	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,8	5,2	22	141	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	11,8	84	0,6
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
2008		БАТОН	21	1,6	0,6	10,9	56	0
Итого			403	18,8	23,1	27,7	395	2,6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	155	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			155	4,5	3,9	6,2	82	1,1
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4	5,3	8,3	103	7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ,	200/10/1	4,2	4,8	9	97	8,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО	65/70	2,3	19,5	4,5	270	0,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	69/70	2,5	22,1	4,2	299	0,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,3	38,2	243	0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,4	7,1	38,4	251	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	14,8	61	0,6
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	13	62	0
Итого			756	17,3	31,6	80,7	751	20,8
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	142	3,2	13,5	10,4	213	17,8
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	63	6,3	3,6	23,1	150	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180			20,2	88	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,6	42	0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	72	0,7	0,1	5,9	31	43,4
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	79	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			477	11,5	17,4	68,2	524	61,2
Всего				52,1	76	182,8	1752	85,7

МЕНЮ САД 12 часов (3 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	5,7	14,9	120	0
2008		БАТОН (аллергики)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	26,6	175	0,5
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	2,1	5,5	14,5	115	0
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	3,2	2,5	12,3	86	0,6
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
Итого			420	10,6	13,5	53,8	381	1,1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	81	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,4		1,2	7	4,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	200/20	2	5,3	11,5	115	5,8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	62	9,6	8	2,5	121	0,3
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	59	7,5	6,8	0,4	92	0,3
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й	144	2,4	6,8	11,8	120	8,9
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	155	2,7	9,9	13,6	156	9,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ	180	0,5	0,1	23,3	99	0,2
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	29	2,2	0,8	15	76	0
Итого			716	19,1	21,3	78	599	20,1
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	147/13	26,1	13,3	32,3	369	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	156	2,9	7,1	24	171	12,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111	1,1
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0
2008		ПРЯНИК	32	1,9	1,5	24	117	0
2008		ЯБЛОКО	78	0,3	0,3	7,6	37	7,8
Итого			470	34,2	20,2	73,7	634	8,9
Всего				67,4	58,1	211,1	1685	31

МЕНЮ САД 12 часов (4 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда		Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
	Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С		40	6,1	6,5	10	124	0,1
2008		БАТОН (аллергики)		20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ		180	4,4	6,7	25,9	182	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	1,7	5,2	22,1	142	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		181	3,2	2,6	12,7	88	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		8,5	35	0
Итого				401	13,7	15,8	48,6	394	1,1
	II Завтрак								
2008	435	КЕФИР		156	4,5	3,9	6,2	83	1,1
2008		ГРУША (аллергики)		74	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого				156	4,5	3,9	6,2	83	1,1
	Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		48	0,4	3,5	3,3	47	1,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И		200/10/10	2	5,3	7,4	99	10,5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,		200/10/10	1,7	4,1	7	82	10,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-		60/30	16,2	7,7	2,5	169	12,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ		59/30	16,6	7,8	3	167	12,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		150/5	5,6	4,7	35,9	209	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		151/6	5,5	6,5	35,6	223	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		177	0,9	0,2	17,9	76	3,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,5	60	0
Итого				720	27,1	21,7	79,5	660	27,5
	Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ		72	9,1	4,8	6	103	0,2
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ		67	12,3	6,3	0,4	107	0,4
2008	335	ПЮРЕ		123	2,5	4,1	17,5	117	8,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		123	2	4,3	16,7	114	8,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ		180	0,7	0,3	19,1	94	80,6
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,3	40	0
2008		ВАФЛИ		30	0,8	1	23	105	0
2008		БАТОН		16	1,2	0,5	8	41	0
2008		БАНАН		69	1	0,3	14,5	67	6,9
Итого				510	16,6	11,2	96,4	567	96,2
	Всего				61,9	52,6	230,7	1704	125,9

МЕНЮ САД 12 часов (5 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	39	1,8	3,1	21,9	122
2008		БАТОН (аллергики)	26	1,9	0,8	12,9	66
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,4	8	24	191
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,1	4,5	15,7	111
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,5	11,8	82
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35
Итого			419	10,3	13,6	57,7	395
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71
2008		ГРУША (аллергики)	71	0,3	0,2	7,2	33
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	81	1,2	4,1	6,7	68
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С	200/10/10	3	7,4	18,8	175
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10/10	2,3	5,6	13,7	127
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	85	15,2	12,4	9,7	211
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	71	12,6	10,5	6,2	170
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	178	2,9	1,8	12,6	84
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	145	2	0,2	11,3	55
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	0,5		29	120
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		6,3	26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,5	84
2008		БАТОН	47	3,5	1,4	24,1	123
Итого			828	29	27,5	118,4	865
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	64	0,5	0,1	1,6	9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	143	3	14,5	13,2	245
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ	180			4,9	20
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,6	70
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008		ГРУША	75	0,3	0,2	7,7	35
Итого			537	9,1	19	71,8	546
Всего				51,9	63,2	253,5	1877

МЕНЮ САД 12 часов (6 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	6,9	28,9	203	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,7	5,2	22,1	142	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,7	2,2	12,8	82	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			425	13,2	12	54,7	382	1
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	107	3	1	4,2	40	0,5
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	80	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			107	3	1	4,2	40	0,5
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	5	6	73	3,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200/10	6	2,6	24,8	146	4,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6	2,9	25	149	4,5
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	67	3	9,9	7,3	153	2,6
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (аллергики)	71	3,9	10,9	7,5	163	2,2
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	131	2	3,8	13	95	5,7
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергики)	132	2,1	4	14,2	101	5,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,5	0,1	22,9	97	0,2
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	30	2,2	0,9	15,4	78	0
Итого			698	16,5	22,6	102,1	703	16,9
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	61	8,2	3,1	5,2	82	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,8	17	122	7,9
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	177	0,9		21,8	94	2,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	17,9	91	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	71	1,1	0,4	14,9	68	7,1
Итого			544	17	9,6	86,2	505	20,5
Всего				49,7	45,2	247,2	1630	38,9

МЕНЮ САД 12 часов (7 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	41	1,2	2	2,4	33	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,7	17,4	2,4	217	0,2
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,2	4,8	15,7	114	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,5	11,8	82	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,8	80	0
Итого			401	19,3	22,8	32,4	412	2,6
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,1	6	4,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	2	5,6	7,6	104	7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/15/10	1,8	4	7,5	85	7,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	82	10,7	11,4	2,8	157	0,5
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	83	10,2	11,8	2,3	158	0,4
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	151	3,4	5,7	14,9	126	9,8
2008	338	ОВОЩИ В СОУСЕ (аллергики)	151	2,8	6,7	14,2	129	9,7
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	178	0,1	0,1	30,4	124	1
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН	35	2,6	1	17,8	91	0
Итого			746	21,2	24,1	87,3	669	22,8
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	3,3	14,5	9,8	223	18,2
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	72	7,4	5,2	25,5	178	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	18,3	76	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			487	12,3	20,3	66,9	541	25,2
Всего				56,3	70,3	192,2	1693	51,5

МЕНЮ САД 12 часов (8день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39	5,5	5,6	11,5	120	0
2008		БАТОН (аллергики)	26	1,9	0,8	12,9	66	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,3	7,3	26,5	193	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,8	5,8	23,5	153	0
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	3	2,3	11,7	80	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			399	13,8	15,2	49,7	393	1
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	102	3	1	4,2	40	0,5
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	37	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			102	3	1	4,2	40	0,5
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	2	5,3	11,2	114	7,1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, И	200/10/10	1,8	3,8	9,7	90	7,3
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	71	13,3	0,5	0,5	60	1,1
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,7	11,8	0,1	109	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,7	4,3	18,6	125	9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,1	5,3	17,5	126	8,8
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	183	0,5		30,2	125	11
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2	0,3	12,7	61	0
Итого			708	21,8	22,3	75,2	606	41
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	146/13	25,8	13,2	32	365	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	131	2,5	5,4	20,6	141	10,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,9	5,1	9,8	111	1,1
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		ПРЯНИКИ	29	1,7	1,4	21,9	107	0
2008		ГРУША	69	0,3	0,2	7,1	32	3,4
Итого			458	33,7	19,9	70,8	615	4,5
Всего				72,3	58,4	199,9	1654	47

МЕНЮ САД 12 часов (9 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31	1,8	4,9	12,9	103	0
2008		БАТОН (аллергики)	27	1,9	0,8	12,9	66	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	8,1	26,5	207	0,6
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,2	5,5	15	117	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,6	74	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			411	11,2	15,2	50	384	1,1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ГРУША (аллергики)	89	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,1	6	4,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,4	3,7	17,8	126	6,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,5	4,7	17,8	136	7,7
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С	89	19,5	9,8	2,8	200	14,9
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	89	19,4	10,5	2,8	206	14,9
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	132	2,9	4,1	13,5	104	10,2
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	132	2,6	4,1	13	100	10,2
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	177	0,9		22,5	97	7,1
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,1	0,3	13,2	63	0
2008		БАТОН	27	2	0,8	13,9	71	0
Итого			712	33,2	18,7	84,8	667	43,2
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С	62/35	6,9	10,1	4	136	8,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,2		14,1	60	2,8
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,7	3,1	39,4	212	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	42	0
2008		БАНАН	83	1,2	0,4	17,3	79	8,3
Итого			491	21,3	18,3	83,8	590	19,4
Всего				69,2	55,3	224,2	1712	64,6

МЕНЮ САД 12 часов (10 день)

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,2	15,1	116	0
2008		БАТОН (аллергики)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	6,2	26,9	182	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,7	5,2	22,1	142	0
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,5	12,6	87	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			395	9,8	13,9	54,6	385	1
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	102	3	1	4,2	40	0,5
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			102	3	1	4,2	40	0,5
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,9	4,1	5,3	61	2,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С	200/10/10	4,4	5,2	14,9	130	6,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ (аллергики)	200/10/10	3,9	3,9	12,9	104	5,4
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	4,5	14,3	27	293	12,9
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергики)	153	4	16,4	24,4	296	11,7
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	21	88	3
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,6	65	0
2008		БАТОН	39	2,9	1,1	20	102	0
Итого			701	20,3	27	101,8	739	24,5
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,6	0,1	2,2	14	14,2
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	7,5	9,2	29,4	231	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	155	5,5	6,5	35,6	223	0
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ	180			5,3	22	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,2	6,7	33,1	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,1	0,1	6,8	33	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	108	0,9	0,2	8,1	41	40,9
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
Итого			591	19,3	16,3	84,9	571	55,2
Всего				52,4	58,2	245,5	1735	81,2