

## МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов (1 день)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,1	3,9	10	91	0
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4,9	4,7	22,3	152	0,4
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	1,8	5,4	13,2	108	0
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,8	2,2	12,2	81	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	174	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,8</b>	<b>10,8</b>	<b>44,5</b>	<b>324</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И	150/15/5	1,8	4,1	8,7	89	3,1
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И	154/15/5	4,1	3,6	9,4	91	5,6
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В	51	2	2,9	1,6	40	0
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	0,2		1,2	6	0,5
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	49	1,3	10,5	1,2	149	0,5
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	132	2,6	4,3	17,2	118	8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	131	2	5,3	16,1	121	7,8
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	147	0,7		22,4	94	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	10	0,8	0,3	5,3	27	0
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>9,5</b>	<b>11,8</b>	<b>64,4</b>	<b>414</b>	<b>13,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	102	10,3	12,7	14,6	214	0,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	49	1,4	0,2	14,3	64	0
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	49	1,3	10,5	1,2	149	0,5
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	51	3,4	5,6	17,7	134	5,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,4	1,9	10,5	69	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1	0,2	6,4	31	0
2008		ГРУША	69	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>17,4</b>	<b>20,6</b>	<b>56,4</b>	<b>481</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>42,2</b>	<b>46,3</b>	<b>170,9</b>	<b>1290</b>	<b>25,3</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 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,		
<b>Завтрак</b>								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	31	0,9	1,5	1,9	24	3,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	121	12,4	16,5	2,2	208	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,4	5,1	19,2	127	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,7	2,1	9,3	67	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	171	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН	21	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>17,5</b>	<b>20,7</b>	<b>23,7</b>	<b>351</b>	<b>4,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	158	4,6	3,9	6,3	84	1,1
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>158</b>	<b>4,6</b>	<b>3,9</b>	<b>6,3</b>	<b>84</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,5	0,1	1,6	10	10,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	3,8	4,9	8,4	98	6,5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	1,6	0,2	8,4	41	8,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО	50/50	1,9	14,6	3,5	207	0,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	52/50	2,4	20,1	5,4	276	0,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	5,2	5,4	23,6	164	0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,4	6,4	24,6	177	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	150	0,1	0,1	13,7	56	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>584</b>	<b>12,8</b>	<b>25,3</b>	<b>59,3</b>	<b>576</b>	<b>18,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	119	2,7	11,6	7,7	178	14,3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	51	5,4	3,4	18,1	124	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	152	0,1		8,6	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,7	0,2	6,5	34	47,8
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>9,9</b>	<b>15,4</b>	<b>47,3</b>	<b>402</b>	<b>62,1</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>65,3</b>	<b>136,6</b>	<b>1413</b>	<b>85,9</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,8	4,8	8,2	73	0
2008		БАТОН (аллергики)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,4	22,1	146	0,4
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,8	5,4	13,1	107	0
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	170	2,7	2,1	11,7	78	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	171	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>11,3</b>	<b>42</b>	<b>297</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	27	0,2		0,7	4	2,7
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	150/15	1,7	5	9,2	98	4,5
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	64	11,6	6,7	2,3	115	0,4
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	72	12,8	0,5	0,6	58	0,6
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й	114	1,9	6,1	10,2	105	7,1
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	138	2,8	5,2	19,4	135	8,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ	150	0,3		32,8	93	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,7	0,3	10,5	51	0
2008		БАТОН	17	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>18,9</b>	<b>18,7</b>	<b>76</b>	<b>518</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	109/13	19,4	9,9	24,1	275	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	129	2,4	5,4	19,5	136	9,9
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	182	5,4	4,7	8,9	101	1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	171	0,1		9,9	40	0
2008		ЯБЛОКО	69	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>25,1</b>	<b>14,9</b>	<b>40,8</b>	<b>414</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>				<b>58,3</b>	<b>48</b>	<b>164,4</b>	<b>1300</b>	<b>25,5</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов (4 день)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	4,1	3,9	9,8	90	0
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ	150	3,7	5,4	22,2	153	0,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,4	5,1	19,2	127	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	171	2,9	2,4	10,7	77	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	174	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>42,7</b>	<b>320</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	156	4,5	3,9	6,2	83	1,1
2008		ГРУША (аллергики)	76	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>4,5</b>	<b>3,9</b>	<b>6,2</b>	<b>83</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И	29	0,2	1,6	2,3	26	0,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	150/10/5	1,6	4,8	5,5	85	8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	150/10/5	1,5	2,4	5,7	61	10,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-	50/30	13,5	8,6	2,4	161	10,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	52/30	13,6	7,7	4,4	157	10,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	4,1	24,5	150	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	109	3,8	5,4	24	159	0
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	148					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>552</b>	<b>20,5</b>	<b>19,3</b>	<b>43,2</b>	<b>463</b>	<b>19</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	51	6,9	3,8	4,6	80	0,2
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	55	9,6	0,4	0,6	44	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	113	2,3	3,8	16	108	7,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	115	1,9	5,3	15,4	117	7,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	143	0,5	0,2	12,3	62	56,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008		БАНАН	69	1	0,3	14,5	67	6,9
2008		ГРУША (аллергики)	76	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>12,3</b>	<b>9</b>	<b>69,3</b>	<b>419</b>	<b>71,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>43,9</b>	<b>161,4</b>	<b>1285</b>	<b>92,1</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов (5 день)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	24	1,5	3,3	18,6	110	5
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	5,2	16,6	132	0,6
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,4	5,9	14,1	118	0,1
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,4	2	11,1	73	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>8,3</b>	<b>10,5</b>	<b>46,3</b>	<b>315</b>	<b>6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	49	0,7	2,8	4,1	45	1,9
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С	150/10/5	2,2	5,7	12,6	127	5,2
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	1,9	2,6	11,4	86	4,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,5	10,2	7,7	172	0,6
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	49	1,3	10,5	1,2	149	0,5
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	54	10,2	8,5	5,4	138	0,4
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	135	2,1	2	9,8	73	5,7
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	124	1,8	0,1	12,8	60	4,9
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	145					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	31	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>20,7</b>	<b>21,7</b>	<b>55,6</b>	<b>524</b>	<b>13,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5	3,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	112	2,3	11,5	10,3	193	5,4
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ	150			5,7	23	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104	0
2008		ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>6,1</b>	<b>14,4</b>	<b>51,2</b>	<b>399</b>	<b>12,4</b>
<b>Всего</b>				<b>38,6</b>	<b>49,7</b>	<b>158,7</b>	<b>1309</b>	<b>32,7</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,1	19,9	145	0,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,4	5,1	19,2	127	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	165	2,5	2	11,2	74	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
2008		БАТОН	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,2</b>	<b>10,1</b>	<b>44,1</b>	<b>316</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	107	3,1	2,7	4,3	57	0,8
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>4,3</b>	<b>57</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,2	4,9	79	3,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150/10	7,7	4,6	24,4	170	3,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,5	0,9	20,2	106	2,8
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	57	3,1	10,1	6,8	153	2
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	38	1	8,7	0,6	122	0,3
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	111	1,7	4,1	11,4	90	4,8
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	111	2,1	5,3	17,5	126	8,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,4	0,1	16,3	69	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>14,9</b>	<b>25,3</b>	<b>72,3</b>	<b>602</b>	<b>13,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3		0,6	4	1,7
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	52	7,1	2,7	4,5	69	0,2
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	45	1,2	9,3	1,2	133	0,5
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	57	6,9	0,3	1,2	35	0,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,5	4,8	17	122	7,9
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	133	2	5,3	16,1	121	7,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	71	1,1	0,4	14,9	68	7,1
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>12,3</b>	<b>8,1</b>	<b>45,5</b>	<b>304</b>	<b>16,9</b>
<b>Всего</b>				<b>41,5</b>	<b>46,2</b>	<b>166,2</b>	<b>1279</b>	<b>32</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,5	1,8	24	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,2	2,2	204	0,2
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,8	5,4	13,1	107	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,6	2,2	11	75	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>17,7</b>	<b>20,7</b>	<b>27,9</b>	<b>369</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	0,3		0,8	5	3,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	1,5	5,8	4,4	92	4,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/15/5	2	3,6	6,5	82	6,8
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	52	8,1	10	1,7	128	0,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	83	12,5	10,2	7,1	171	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	49	1,3	10,5	1,2	149	0,5
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	107	2,4	3,2	10,5	81	6,7
2008	338	ОВОЩИ СОУСЕ (аллергики)	123	2,3	5,1	11,5	101	6,4
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	145	0,1	0,1	15,3	63	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	22	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>15,6</b>	<b>20,1</b>	<b>54,1</b>	<b>476</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	97	2,1	8,5	6,9	140	11,7
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	46	4,7	2,8	15,8	108	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	12,3	51	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	13	1	0,2	6,4	31	0
2008		ЯБЛОКО	54	0,3	0,3	6,9	33	7
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>8,3</b>	<b>11,9</b>	<b>48,3</b>	<b>363</b>	<b>18,7</b>
<b>Всего</b>				<b>45,1</b>	<b>55,8</b>	<b>135,9</b>	<b>1279</b>	<b>37,1</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов (8 день)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	34	4,3	4	12,2	103	0
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,9	22,1	160	0,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,4	5,1	19,2	127	0
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	170	2,7	2,2	11,6	78	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>11,4</b>	<b>12,1</b>	<b>45,9</b>	<b>341</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	97	2,8	2,4	3,9	51	0,7
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	31	0,3	0,3	6,9	33	7
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>2,8</b>	<b>2,4</b>	<b>3,9</b>	<b>51</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7	7,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,7	5,4	7,1	99	5,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10/5	1,4	7,3	11,2	126	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,4	0,4	0,4	43	0,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	49	1,3	10,5	1,2	149	0,5
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,9	9,1	0,1	86	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,7	4,3	18,6	124	9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,1	5,3	17,5	126	8,8
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	148					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,7	0,3	10,5	51	0
<b>Итого</b>			<b>566</b>	<b>16,7</b>	<b>19,6</b>	<b>37,9</b>	<b>410</b>	<b>23,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	117/13	21	13,6	25,8	315	2,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	121	2,3	5,4	19	134	9,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	100	1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
2008		ГРУША	69	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>26,6</b>	<b>18,4</b>	<b>41,8</b>	<b>448</b>	<b>6,8</b>
<b>Всего</b>				<b>57,5</b>	<b>52,5</b>	<b>129,5</b>	<b>1250</b>	<b>31,5</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов (9 день)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31	1,9	4,8	13,5	105	0
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	6,2	20,4	159	0,4
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,8	5,4	13,2	108	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,7	2,1	12,7	82	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>9,5</b>	<b>13,1</b>	<b>46,6</b>	<b>346</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008		ГРУША (аллергики)	94	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	27	0,2		0,7	4	2,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	150/10/1	4,1	3	12,2	93	5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	150/10/1	2,1	0,3	12,1	59	9,7
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С	67	14,9	7,7	2,2	155	11,3
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	73	16,5	14,7	2	224	11,3
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	132	2,9	4,2	13,5	104	10,2
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	134	2,5	5,1	13,1	109	10,6
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	153					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	10,5	51	0
<b>Итого</b>			<b>566</b>	<b>23,8</b>	<b>15,2</b>	<b>39,1</b>	<b>407</b>	<b>29,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С	41/30	5,7	6,5	2,9	92	2,7
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5	1,9	28,2	149	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		11,1	48	2,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	174	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАНАН	72	1,1	0,4	15,1	69	7,2
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>18,1</b>	<b>13,5</b>	<b>66,1</b>	<b>460</b>	<b>12,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,9</b>	<b>44,9</b>	<b>157,4</b>	<b>1284</b>	<b>43,2</b>

## МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов (10 день)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	4	12,7	95	0
2008		БАТОН (аллергики)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	5,1	21,8	149	0,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,4	5,1	19,2	127	0
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3	2,4	10,9	78	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,5</b>	<b>11,5</b>	<b>45,4</b>	<b>322</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4,2</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,4	29	1,2
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С	150/10/10	3,7	4,6	10,3	103	4,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	150/10/10	1,6	0,3	11,3	54	4,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	130	3,5	11,6	21,5	236	10,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	128	3,9	8,1	22,7	211	9,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	152					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>502</b>	<b>8,9</b>	<b>18,2</b>	<b>42,7</b>	<b>409</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,3	0,1	1,2	8	7,8
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	5,7	6,7	21,3	169	0,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	100	3,8	0,5	24	115	0
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ	150			6,7	27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	171	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	6,4	31	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	49	5,9	2,7	21,1	133	0
		АПЕЛЬСИН	69	0,6	0,1	5,6	30	41,6
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>13,5</b>	<b>9,8</b>	<b>62,3</b>	<b>398</b>	<b>49,5</b>
<b>Всего</b>				<b>33,9</b>	<b>40,5</b>	<b>154,6</b>	<b>1169</b>	<b>66,2</b>