



МЕНЮ  
Сад 12 часов

| 1 день                                                                | 2 день                                          | 3 день                                      | 4 день                                                            | 5 день                                                  | 6 день                                           | 7 день                                                 | 8 день                                                                 | 9 день                                                             | 10 день                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Завтрак                                                               |                                                 |                                             |                                                                   |                                                         |                                                  |                                                        |                                                                        |                                                                    |                                            |
| КАША РИСОВАЯ<br>ВЯЗКАЯ 180                                            | КАША ПШЕННАЯ<br>ВЯЗКАЯ 180                      | КАША МАННАЯ<br>ВЯЗКАЯ 180                   | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ 180                                 | КАША "ДРУЖБА" 180                                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ 180                   | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ 180        | КАША ПШЕННАЯ<br>МОЛОЧНАЯ 180                                           | КАША МАННАЯ 180                                                    | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>180                   |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5<br>БАТОН 30                                        | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15<br>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5         | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5<br>СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5<br>БАТОН 30                                    | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40<br>БАТОН 40                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5<br>ПЕЧЕНЬЕ 40                 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5<br>СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15                | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5<br>СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15                                | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40<br>БАТОН 30                                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40<br>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                                                     | БАТОН 30                                        | БАТОН 30                                    | КАКАО С МОЛОКОМ<br>180                                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180                                | БАТОН 30                                               | БАТОН 30                                                               | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА<br>НАТУРАЛЬНОГО 200                                 | БАТОН 30                                   |
|                                                                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 180               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 180           |                                                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 180                       |                                                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 180                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 180                                      |                                                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ 180          |
| II Завтрак                                                            |                                                 |                                             |                                                                   |                                                         |                                                  |                                                        |                                                                        |                                                                    |                                            |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150                                                      | ФРУКТ 120                                       | ФРУКТ 120                                   | ФРУКТ 120                                                         | ФРУКТ 120                                               | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150                                 | ФРУКТ 120                                              | ФРУКТ 120                                                              | ФРУКТ 120                                                          | ФРУКТ 120                                  |
| Обед                                                                  |                                                 |                                             |                                                                   |                                                         |                                                  |                                                        |                                                                        |                                                                    |                                            |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С БОБОВЫМИ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С<br>МЯСОМ 200/10 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ<br>ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40          | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60                          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40                                                | РАССОЛЬНИК НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>СО СМЕТАНОЙ 200     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С ГРЕНКАМИ 200               | БОРЩ НА М/БЛ С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ<br>200/9/5          | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ<br>ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40                                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С КРУПНОЙ НА М/БЛ С<br>МЯСОМ (ПЕРЛОВЫЙ)<br>200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С КЛЕЦКАМИ 200         |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ 110/5         | БОРЩ С МЯСОМ 200                                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗД. НА М/БЛ. С<br>МЯСОМ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 130                       | МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>С МАСЛОМ 130/5 | ПЕЧЕНЬЕ, ТУШЕННАЯ В<br>СОУСЕ 80                        | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ 200 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>150                                             | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150                          |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60                                                     | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 120                        | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ 150                 | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 120                                          | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ<br>ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ<br>КРОЛИКА ПАРОВЫЕ 60 | ФРИКАДЕЛЬКИ<br>МЯСНЫЕ 60                         | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 130                               | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 120                                               | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 60                                                  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180                           |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ 180                                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>ПЕЧЕНИ С РИСОМ 120              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ 180            | ШНИЦЕЛЬ<br>РУБЛЕННЫЙ 60                                           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ 180                        | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ 180                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ 180                       | КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60                                                      | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ 180                                   | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 50 |
| ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ 50                                           | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ<br>180                          | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ 50                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ 180                                  | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 50              | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 50       | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 50             | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА<br>НАТУРАЛЬНОГО 180                                     | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 50                         |                                            |
|                                                                       | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ 50                     |                                             | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 50                        |                                                         |                                                  |                                                        | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 50                             |                                                                    |                                            |
| Полдник                                                               |                                                 |                                             |                                                                   |                                                         |                                                  |                                                        |                                                                        |                                                                    |                                            |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180                                          | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180                    | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>ПРОДУКТ 180                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>ПРОДУКТ 180                                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180                            | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180                           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180                                           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180                                       | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК 180               |
| ПЕЧЕНЬЕ 30                                                            | ПИРОЖКИ С<br>ПОВИДЛОМ 85                        | БАТОН 30                                    | ВАТРУШКИ 90                                                       | ПЕЧЕНЬЕ 30                                              | БАТОН 30                                         | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА<br>70                                 | БАТОН 30                                                               | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ<br>90                                            | ВАФЛИ 40                                   |
| Ужин                                                                  |                                                 |                                             |                                                                   |                                                         |                                                  |                                                        |                                                                        |                                                                    |                                            |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100                                                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>ТВОРОГА С СЛАДКИМ<br>СОУСОМ 170 | КАРТОФЕЛЬ<br>ОТВАРНОЙ 100                   | РАГУ ОВОЩНОЕ 150                                                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>100                                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100                              | СЫРНИКИ ИЗ<br>ТВОРОГА СО<br>СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ<br>170/30 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100                                                    | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ 200                     | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>120                    |
| ДРАЧЕНА 120                                                           | БАТОН 30                                        | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 80           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40                                                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ 80                        | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>120                         | БАТОН 30                                               | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С<br>ЯЙЦАМИ 80                                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                                 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ 60            |
| БАТОН 30                                                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200                               | БАТОН 30                                    | БАТОН 30                                                          | БАТОН 30                                                | БАТОН 24                                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200                                      | БАТОН 30                                                               | БАТОН 30                                                           | БАТОН 30                                   |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>200                                                |                                                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200                           | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА<br>НАТУРАЛЬНОГО 200                                | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                      | КАКАО С МОЛОКОМ<br>200                           |                                                        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200                                                      | КАКАО С МОЛОКОМ<br>180                                             | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200                          |
|                                                                       |                                                 |                                             |                                                                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200                                       |                                                  |                                                        |                                                                        |                                                                    |                                            |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда       |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |       |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|-------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                      |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | L, мг | F, мг | Se, мг |             |                  |  |
|                                      |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
| Завтрак                              |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
|                                      |  | 180          | 5.0              | 6.8     | 22.0        | 170.3                         | 0.10     | 0.50  | 0.00  | 0.60  | 0.10   | 0.10   | 111.20               | 26.60  | 114.50   | 0.60   | 188.70   | 9.90  | 0.00  | 0.00   | 184         | 2008             |  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                  |  | 15           | 3.2              | 4.0     | 0.0         | 49.6                          | 0.00     | 0.10  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 120.00               | 4.80   | 68.20    | 0.10   | 12.00    | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 14          | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       |  | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0         | 37.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.10  | 0.10   | 0.00   | 0.60                 | 0.00   | 1.00     | 0.00   | 0.60     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 13          | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     |  | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.2        | 78.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.60  | 0.00   | 0.00   | 6.90                 | 9.90   | 25.20    | 0.60   | 38.70    | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 395         | 2012             |  |
| БАТОН                                |  | 180          | 3.0              | 3.1     | 11.5        | 86.3                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.09  | 0.00   | 0.10   | 107.90               | 14.80  | 78.40    | 0.20   | 155.60   | 9.00  | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           |  | 410          | 13.5             | 18.9    | 48.7        | 422.5                         | 0.10     | 1.10  | 0.00  | 1.30  | 0.20   | 0.20   | 346.60               | 56.10  | 287.30   | 1.50   | 395.80   | 18.90 | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                 |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
| II Завтрак                           |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
|                                      |  | 120          | 0.5              | 0.5     | 12.1        | 57.9                          | 0.00     | 12.30 | 0.00  | 0.80  | 0.00   | 0.00   | 19.70                | 9.90   | 13.60    | 2.70   | 342.50   | 2.50  | 0.00  | 0.00   |             | 2008             |  |
| Фрукт                                |  | 120          | 0.5              | 0.5     | 12.1        | 57.9                          | 0.00     | 12.30 | 0.00  | 0.80  | 0.00   | 0.00   | 19.70                | 9.90   | 13.60    | 2.70   | 342.50   | 2.50  | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                 |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
| Обед                                 |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
|                                      |  | 40           | 0.4              | 1.9     | 1.4         | 25.8                          | 0.00     | 1.10  | 0.00  | 0.80  | 0.00   | 0.00   | 10.60                | 6.10   | 13.00    | 0.30   | 71.10    | 0.30  | 0.00  | 0.00   |             | 2012             |  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ    |  | 200          | 4.1              | 10.5    | 7.9         | 148.7                         | 0.10     | 3.40  | 0.20  | 1.50  | 0.00   | 0.00   | 41.70                | 22.60  | 65.30    | 1.00   | 309.80   | 7.10  | 0.00  | 0.00   | 62          | 2012             |  |
| БОРЩ С МЯСОМ                         |  | 120          | 4.1              | 6.3     | 23.3        | 168.3                         | 0.20     | 10.70 | 0.00  | 0.20  | 0.10   | 0.20   | 75.00                | 33.70  | 112.30   | 1.30   | 826.80   | 11.90 | 0.00  | 0.00   | 321         | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    |  | 120          | 21.9             | 10.9    | 11.7        | 257.5                         | 0.20     | 15.90 | 7.30  | 3.10  | 0.20   | 1.80   | 17.50                | 25.60  | 326.70   | 6.60   | 365.20   | 8.70  | 0.20  | 0.00   | 294         | 2012             |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ          |  | 180          | 0.8              | 0.2     | 16.2        | 68.8                          | 0.00     | 3.20  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 11.20                | 6.40   | 11.20    | 2.20   | 192.00   | 1.60  | 0.00  | 0.00   | 442         | 2008             |  |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ                      |  | 50           | 3.3              | 0.6     | 22.7        | 104.0                         | 0.10     | 0.90  | 0.00  | 1.10  | 0.00   | 0.00   | 9.00                 | 9.50   | 43.50    | 2.00   | 66.00    | 2.80  | 0.00  | 0.00   |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 |  | 710          | 34.6             | 30.4    | 83.2        | 773.1                         | 0.60     | 34.30 | 7.50  | 6.70  | 0.30   | 2.00   | 165.00               | 103.90 | 572.00   | 13.60  | 1 832.90 | 32.40 | 0.20  | 0.00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                 |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
| Полдник                              |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
|                                      |  | 180          | 5.2              | 5.8     | 7.2         | 106.2                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 435         | 2008             |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                |  | 85           | 8.7              | 9.7     | 64.8        | 380.3                         | 0.10     | 0.20  | 0.00  | 1.90  | 0.20   | 0.10   | 59.80                | 16.20  | 92.70    | 0.80   | 176.20   | 5.50  | 0.00  | 0.00   | 454         | 2012             |  |
| ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ                   |  | 265          | 13.9             | 15.5    | 72.0        | 486.5                         | 0.10     | 0.20  | 0.00  | 1.90  | 0.20   | 0.10   | 59.80                | 16.20  | 92.70    | 0.80   | 176.20   | 5.50  | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                 |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
| Ужин                                 |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
|                                      |  | 170          | 26.0             | 16.4    | 41.8        | 422.0                         | 0.10     | 0.30  | 0.00  | 0.80  | 0.10   | 0.30   | 162.50               | 32.30  | 249.20   | 0.80   | 223.00   | 1.00  | 0.00  | 0.00   | 237         | 2012             |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОВЯЖИМ СОУСОМ |  | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.2        | 78.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.60  | 0.00   | 0.00   | 6.90                 | 9.90   | 25.20    | 0.60   | 38.70    | 0.00  | 0.00  | 0.00   |             | 2008             |  |
| БАТОН                                |  | 200          | 0.2              | 0.0     | 6.2         | 33.5                          | 0.00     | 0.30  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 12.60                | 5.20   | 6.30     | 0.60   | 23.90    | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 363         | 2012             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        |  | 400          | 28.5             | 17.3    | 65.2        | 534.4                         | 0.10     | 0.60  | 0.00  | 1.40  | 0.10   | 0.30   | 182.00               | 47.40  | 280.70   | 2.00   | 285.60   | 1.00  | 0.00  | 0.00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                 |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |       |       |        |             |                  |  |
| Всего за день:                       |  |              | 91.0             | 82.6    | 281.2       | 2 274.4                       | 0.90     | 48.50 | 7.50  | 12.10 | 0.80   | 2.60   | 773.10               | 233.50 | 1 246.30 | 20.60  | 3 033.00 | 60.30 | 0.20  | 0.00   |             |                  |  |