



Харитоновa Елена
Геннадьевна

МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		5,73	6,60	33,28	216,27
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,18	0,09	13,50	54,00
			8,20	13,34	62,26	401,23
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,44	0,08	1,53	9,65
СУП КУРИНЫЙ	200		10,48	13,96	20,05	247,98
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130		5,28	3,79	23,83	150,24
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/30		18,31	19,05	12,21	293,83
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		1,05	0,19	26,19	112,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,99	0,26	12,72	61,19
			39,03	37,45	106,27	921,12
Ужин						
ОВОЩНОЕ РАГУ	180		3,49	5,40	23,10	155,89
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,24	0,01	10,26	43,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
БУЛОЧКА НАСЛАЖДЕНИЕ	50		4,91	6,07	33,86	209,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
			12,18	11,84	90,30	518,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,91	62,73	268,93	1 883,70



Харитоновa Елена
Геннадьевна

МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,50	6,33	29,56	197,33
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,25	2,86	0,00	35,31
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,32	4,30	15,55	119,75
			14,37	22,61	60,61	505,79
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		2,90	2,50	4,20	54,00
			2,90	2,50	4,20	54,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40		0,49	0,04	4,51	20,78
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200		7,99	12,69	13,08	199,54
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		11,67	17,22	34,46	339,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180		0,16	0,04	13,80	57,13
			23,95	30,40	89,45	729,76
Ужин						
ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30		20,82	17,25	64,78	500,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,19	0,00	10,09	41,11
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
			24,73	17,93	110,47	706,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,95	73,44	264,73	1 995,75



Харитонов Е.Е.
Геннадьевна

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,52	6,87	34,29	225,91
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	25		2,48	2,24	0,14	30,65
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,51	3,10	17,89	114,28
			14,76	13,08	67,74	449,44
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		0,29	0,00	16,01	65,96
			0,29	0,00	16,01	65,96
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,32	0,04	1,00	5,59
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200		12,75	9,97	26,30	246,08
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170		10,54	11,74	24,05	244,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,23	0,10	11,40	49,05
			27,48	22,26	86,35	658,24
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,11	5,18	4,48	69,26
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,19	0,00	10,09	41,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,44	0,19	9,24	44,46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		5,92	5,03	37,79	220,16
ГРУША	100		0,40	0,30	10,30	47,00
			11,28	10,88	86,50	490,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,81	46,22	256,60	1 664,55

Харитонова Елена
Геннадьевна



МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		6,98	7,93	33,15	232,74
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,32	4,30	15,55	119,75
			13,60	21,35	64,20	505,89
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		4,85	3,10	8,25	84,39
			4,85	3,10	8,25	84,39
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,55	2,37	3,24	36,41
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200		7,47	10,13	15,75	184,89
СУФЛЕ РЫБНОЕ С РИСОМ	180		21,94	10,67	13,85	239,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	11,62	46,44
			33,60	23,58	68,06	620,01
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150		18,21	9,85	31,39	291,91
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,24	0,01	10,26	43,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,44	0,19	9,24	44,46
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	2,61	6,55	53,65
			22,32	12,78	67,18	479,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,37	60,81	207,69	1 689,34

Харитонов Е.А.
Геннадьевна



МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150		11,99	16,42	5,25	217,15
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,25	2,86	0,00	35,31
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,51	3,10	17,89	114,28
			20,00	23,25	38,56	445,34
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10		9,59	8,74	19,51	200,45
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	120/40		11,20	4,65	17,37	157,05
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,66	0,27	20,12	98,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60		0,35	6,04	1,13	60,64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
			25,44	20,11	81,73	628,83
Ужин						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		7,27	8,17	39,95	263,14
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,24	0,01	10,26	43,09
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
			10,13	8,76	74,61	422,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,07	52,22	204,80	1 539,32

Харитонова Елена
Геннадьевна



МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,49	5,52	29,56	190,07
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,08	3,72	18,80	125,92
			11,86	15,89	63,84	446,95
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,00	0,20	19,80	86,00
			1,00	0,20	19,80	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40		0,49	2,95	4,51	46,94
СУП КУРИНЫЙ	200		6,76	7,87	23,17	190,93
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80		10,52	13,00	8,63	193,85
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		5,34	11,10	34,19	258,11
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
			26,75	35,33	105,72	848,90
Ужин						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150		16,75	3,57	35,02	239,29
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/5		0,24	0,01	10,26	43,09
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50		5,27	1,45	36,48	180,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,44	0,19	9,24	44,46
			26,32	5,45	106,85	582,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,93	56,87	296,21	1 964,72

Харитонов Елен
Геннадьевна



МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	200		5,20	5,58	36,30	217,13
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,25	2,86	0,00	35,31
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		6,00	6,17	18,29	154,67
			14,98	19,32	64,91	496,91
II Завтрак						
СНЕЖОК	200		5,63	4,85	0,00	105,92
СНЕЖОК	200	200	5,63	4,85	0,00	105,92
			5,63	4,85	0,00	105,92
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40		1,12	2,40	3,13	38,45
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/10		13,18	10,23	22,53	241,02
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		3,13	4,59	21,82	141,45
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80		15,19	7,42	7,70	158,66
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180		0,30	0,18	17,03	72,57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
			36,56	25,23	95,81	764,78
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130		4,86	3,68	21,95	140,08
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/30		7,96	10,63	8,51	162,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,44	0,19	9,24	44,46
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,19	0,00	10,09	41,11
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,00	3,92	29,76	166,80
			19,67	18,60	94,15	623,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,84	68,00	254,87	1 991,05

Харитонова Елена
Геннадьевна



МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,64	6,79	34,45	226,37
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,55	2,30	0,15	31,50
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,08	3,72	18,80	125,92
			15,56	19,46	68,88	514,75
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		0,58	0,00	32,01	131,92
			0,58	0,00	32,01	131,92
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,57	3,58	2,14	43,80
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10		6,75	8,42	23,06	200,06
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/40		13,95	12,12	15,24	227,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		1,01	0,06	21,51	91,45
			25,92	24,59	85,55	674,95
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30		20,93	13,17	39,96	369,76
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,19	0,00	10,09	41,11
			23,74	13,75	74,45	526,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,80	57,80	260,89	1 848,41

Харитонов Е.А.
Геннадьевна



МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	150/20		11,78	18,92	4,83	237,11
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,32	4,30	15,55	119,75
			18,39	29,87	35,86	487,82
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		9,70	6,21	16,49	168,78
			9,70	6,21	16,49	168,78
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,55	2,37	3,24	36,41
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	200		1,85	5,19	14,14	110,98
РИС ОТВАРНОЙ	130		3,18	5,17	33,36	192,68
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/50		8,02	11,21	4,06	149,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180		0,12	0,05	10,56	45,35
			17,36	24,40	88,96	647,36
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180		3,01	10,34	20,11	186,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,22	0,18	14,60	68,92
ГРУША	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,30	0,01	10,44	45,07
			5,93	10,83	55,45	347,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,38	71,31	196,76	1 651,88

Харитонова Елена
Геннадьевна



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		6,51	6,06	34,29	218,65
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,25	2,86	0,00	35,31
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,08	3,72	18,80	125,92
			15,89	22,05	73,73	559,48
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,00	0,20	19,80	86,00
			1,00	0,20	19,80	86,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,44	0,08	1,53	9,65
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/2		7,81	9,32	28,08	228,03
СУФЛЕ КУРИНОЕ	180		17,50	18,98	16,39	306,59
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,16	0,29	13,86	66,69
			29,39	28,79	81,22	703,34
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130		18,40	14,85	32,15	345,32
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	2,44	6,57	52,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,19	0,00	10,09	41,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,48	0,12	9,74	45,94
			22,52	17,91	79,55	580,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,80	68,95	254,30	1 929,39