



## МЕНЮ (осень , зима, весна)

### Ранний возраст 12 часов

#### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"		150	5,26	7,16	23,79	181,69
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,96	2,43	15,03	94,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			<b>11,05</b>	<b>14,07</b>	<b>56,05</b>	<b>397,19</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,88	3,13	13,75	98,75
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	1,18	0,94	15,00	73,20
			<b>5,06</b>	<b>4,07</b>	<b>28,75</b>	<b>171,95</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	5,16	6,25	9,12	120,76
ГУЛЯШ		50	15,75	21,14	7,05	289,35
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	3,65	4,96	16,43	124,71
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,36	0,07	26,03	106,86
			<b>27,96</b>	<b>32,91</b>	<b>76,28</b>	<b>728,68</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ		100	7,34	11,09	39,86	288,99
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,40	2,20	0,10	30,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,19	0,01	6,24	26,56
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>12,33</b>	<b>13,60</b>	<b>60,93</b>	<b>417,45</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,40</b>	<b>64,65</b>	<b>222,01</b>	<b>1 715,27</b>

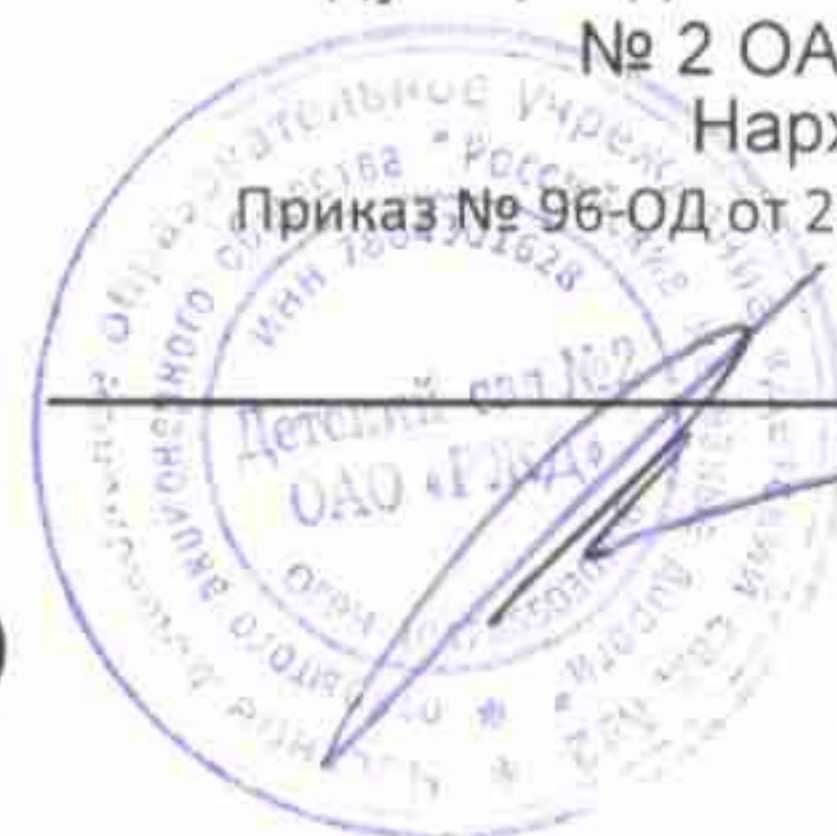


## МЕНЮ (осень , зима, весна)

### Ранний возраст 12 часов

#### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	5,59	7,80	20,78	176,57
ФРУКТЫ		45	0,66	0,22	9,17	41,90
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			<b>12,75</b>	<b>15,59</b>	<b>62,46</b>	<b>444,23</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,25	5,00	4,63	81,25
			<b>3,25</b>	<b>5,00</b>	<b>4,63</b>	<b>81,25</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150/15	6,90	4,82	22,19	163,08
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ		150	17,79	27,00	15,55	382,01
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ		50	1,07	4,85	5,43	71,73
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,44	0,08	1,52	9,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			<b>28,84</b>	<b>37,19</b>	<b>82,09</b>	<b>790,42</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100/5	15,55	10,17	19,67	237,52
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ		60	2,95	1,36	26,79	131,64
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,23	1,82	12,37	75,57
			<b>23,13</b>	<b>13,65</b>	<b>73,56</b>	<b>516,13</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,97</b>	<b>71,43</b>	<b>222,74</b>	<b>1 832,03</b>

**МЕНЮ (осень , зима, весна)****Ранний возраст 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		150/10	6,56	6,98	22,93	181,31
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,96	2,43	15,03	94,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			<b>12,35</b>	<b>13,89</b>	<b>55,19</b>	<b>396,81</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,88	2,75	14,38	97,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	1,18	0,94	15,00	73,20
			<b>5,06</b>	<b>3,69</b>	<b>29,38</b>	<b>170,70</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		150	4,05	5,13	5,58	91,67
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	10,89	11,59	4,94	173,28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	3,59	3,23	21,87	131,55
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД		150	0,22	0,11	13,18	55,72
			<b>21,79</b>	<b>20,55</b>	<b>63,22</b>	<b>539,22</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ		50	13,68	6,32	6,53	137,61
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,40	4,90	17,27	127,89
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150/5	0,17	0,01	6,20	26,32
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		25	3,26	0,41	26,93	123,60
ФРУКТЫ		95	0,37	0,28	9,50	43,31
			<b>20,88</b>	<b>11,92</b>	<b>66,43</b>	<b>458,73</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,08</b>	<b>50,05</b>	<b>214,22</b>	<b>1 565,46</b>



## МЕНЮ (осень , зима, весна)

### Ранний возраст 12 часов

#### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		150	4,40	6,66	24,01	174,56
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,95	2,43	14,97	94,55
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>9,78</b>	<b>13,52</b>	<b>53,75</b>	<b>377,91</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		150	4,75	5,46	10,42	116,64
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	15,42	13,81	21,70	281,12
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,32	0,04	1,00	5,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			<b>23,13</b>	<b>19,75</b>	<b>70,52</b>	<b>567,36</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		75	15,84	10,19	27,81	269,17
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,12	0,00	5,08	20,80
ФРУКТЫ		95	0,83	0,18	7,47	39,62
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ		35	6,10	3,50	7,40	90,00
			<b>22,89</b>	<b>13,87</b>	<b>47,76</b>	<b>419,59</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,30</b>	<b>50,27</b>	<b>177,67</b>	<b>1 435,50</b>



## МЕНЮ (осень , зима, весна)

### Ранний возраст 12 часов

#### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,14	6,66	23,25	173,67
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			<b>11,64</b>	<b>14,23</b>	<b>55,76</b>	<b>399,43</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	1,40	3,76	13,04	91,60
			<b>4,90</b>	<b>6,89</b>	<b>18,68</b>	<b>162,24</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		150/10	3,64	2,79	14,24	96,72
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		50	13,32	6,16	3,79	123,71
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,96	4,92	15,76	119,96
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,29	4,04	0,91	41,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	16,71	80,02
			<b>23,34</b>	<b>18,55</b>	<b>67,81</b>	<b>541,47</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ		50	16,02	17,70	3,02	235,27
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,33	4,79	15,66	115,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,15	0,01	9,84	40,78
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,04	43,36
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,60	2,70	0,00	36,00
			<b>23,87</b>	<b>25,87</b>	<b>52,29</b>	<b>542,08</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,75</b>	<b>65,54</b>	<b>194,54</b>	<b>1 645,22</b>



## МЕНЮ (осень , зима, весна)

Ранний возраст 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	4,59	6,66	18,92	154,92
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,97	2,43	15,10	95,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>9,99</b>	<b>13,52</b>	<b>48,79</b>	<b>358,92</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,50	3,13	5,64	70,64
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	3,01	19,35	42,05	353,74
			<b>6,51</b>	<b>22,48</b>	<b>47,69</b>	<b>424,38</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		150	6,73	7,78	8,99	136,47
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		50	8,90	10,17	3,32	140,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	4,02	2,35	22,91	128,25
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,76	3,56	3,08	47,60
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	1,30	1,59	7,12	52,77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,36	0,07	27,00	110,73
			<b>24,71</b>	<b>25,96</b>	<b>88,82</b>	<b>696,24</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
БИГУС		130	7,13	14,47	6,61	186,66
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,19	0,01	6,24	26,56
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,04	43,36
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>10,09</b>	<b>15,15</b>	<b>36,62</b>	<b>327,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,30</b>	<b>77,11</b>	<b>221,92</b>	<b>1 807,52</b>



## МЕНЮ (осень , зима, весна)

**Ранний возраст 12 часов**

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ		150	5,22	6,00	25,94	185,76
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>11,32</b>	<b>13,52</b>	<b>55,99</b>	<b>399,62</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,25	5,00	4,63	81,25
			<b>3,25</b>	<b>5,00</b>	<b>4,63</b>	<b>81,25</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	4,73	5,91	7,96	111,30
МЯСО ТУШЕНОЕ		50/50	16,22	18,81	6,27	269,14
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,11	3,34	14,21	95,66
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ		50	1,36	7,30	6,64	101,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			<b>27,06</b>	<b>35,80</b>	<b>72,48</b>	<b>741,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА РЫБНО-РИСОВАЯ		100	10,92	7,21	8,66	142,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,60	2,70	0,00	36,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,12	0,00	5,08	20,80
ФРУКТЫ		95	0,37	0,37	9,04	43,36
			<b>16,41</b>	<b>10,58</b>	<b>37,51</b>	<b>314,54</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,04</b>	<b>64,90</b>	<b>170,61</b>	<b>1 536,61</b>

Утверждаю

Заведующий детским садом

№ 2 ОАО "РЖД"

Нархова Л.А.

Приказ № 96-ОД от 23.09.2024 г



## МЕНЮ (осень , зима, весна)

Ранний возраст 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		105	11,35	18,66	2,86	225,18
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,95	2,43	14,97	94,55
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			<b>17,13</b>	<b>25,57</b>	<b>35,06</b>	<b>440,43</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,90	2,77	14,47	98,12
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	3,01	19,35	42,05	353,74
			<b>6,91</b>	<b>22,12</b>	<b>56,52</b>	<b>451,86</b>
<b>Обед</b>						
СУП РЫБНЫЙ		150	6,06	1,80	6,35	65,81
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70/35	9,87	13,02	11,95	209,69
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,36	4,16	22,74	138,13
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,76	3,56	3,08	47,60
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	1,22	1,20	7,50	45,81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			<b>22,91</b>	<b>24,18</b>	<b>89,02</b>	<b>671,04</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		120/20	20,48	15,32	44,00	398,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,17	0,01	6,20	26,32
ФРУКТЫ		95	0,37	0,28	9,50	43,31
			<b>23,42</b>	<b>15,91</b>	<b>74,43</b>	<b>539,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,37</b>	<b>87,78</b>	<b>255,03</b>	<b>2 103,31</b>



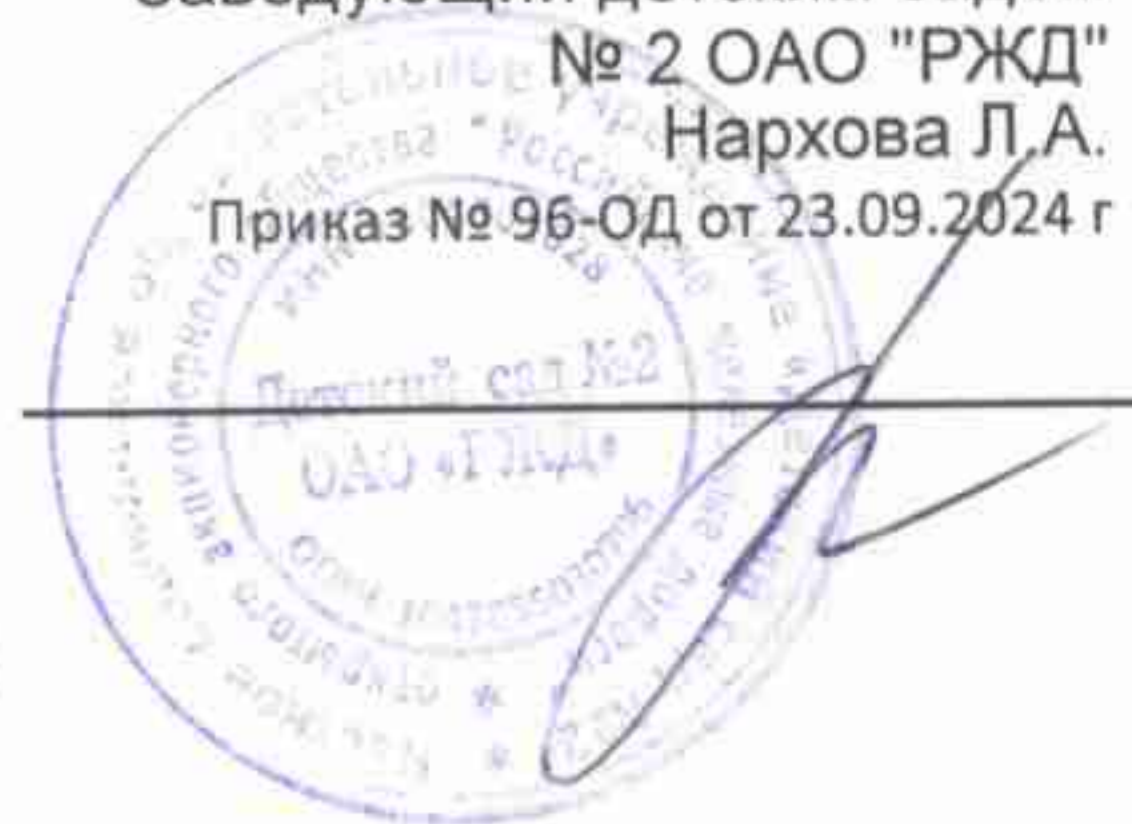


## МЕНЮ (осень , зима, весна)

### Ранний возраст 12 часов

#### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	7,12	7,57	26,89	204,84
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	2,97	2,43	15,10	95,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>12,52</b>	<b>14,43</b>	<b>56,76</b>	<b>408,84</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,25	5,00	4,63	81,25
			<b>3,25</b>	<b>5,00</b>	<b>4,63</b>	<b>81,25</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СИБИРСКИЙ		150	8,38	6,42	12,70	151,19
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ		50	8,92	12,65	5,86	173,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,40	4,90	17,27	127,89
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,32	0,04	1,00	5,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		150	0,08	0,08	18,68	77,25
			<b>23,74</b>	<b>24,53</b>	<b>71,91</b>	<b>614,92</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ		150	16,39	10,36	23,72	253,80
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,12	0,00	5,08	20,80
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	9,68	14,24	29,95	286,88
ФРУКТЫ		95	0,83	0,18	7,47	39,62
			<b>27,02</b>	<b>24,78</b>	<b>66,22</b>	<b>601,10</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,53</b>	<b>68,74</b>	<b>199,52</b>	<b>1 706,11</b>



## МЕНЮ (осень , зима, весна)

### Ранний возраст 12 часов

#### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,14	6,66	23,25	173,67
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,67	3,09	15,28	105,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,80	0,35	17,19	83,30
			<b>11,64</b>	<b>14,23</b>	<b>55,76</b>	<b>399,43</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		125	3,88	3,13	13,75	98,75
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20	3,01	19,35	42,05	353,74
			<b>6,89</b>	<b>22,48</b>	<b>55,80</b>	<b>452,49</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		130/25	6,63	6,11	9,55	123,21
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ		50	13,65	7,20	4,15	135,91
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	3,61	5,47	21,89	151,86
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,14	2,02	2,40	32,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,64	0,44	16,40	80,00
СОК		200	0,00	0,00	21,00	84,00
			<b>27,67</b>	<b>21,24</b>	<b>75,39</b>	<b>607,16</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		100	15,70	15,36	19,84	287,83
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,40	0,30	14,73	71,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,10	0,00	7,30	30,20
ФРУКТЫ		95	0,83	0,10	8,29	37,78
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,60	2,70	0,00	36,00
			<b>21,63</b>	<b>18,46</b>	<b>50,16</b>	<b>463,21</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,83</b>	<b>76,41</b>	<b>237,11</b>	<b>1 922,29</b>