

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 85 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 85 Красносельского района СПб)**

ул. Освобождения, д. 29, корп. 2, литер А Санкт-Петербург, г. Красное Село, 198324

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего

ГБДОУ детским садом № 85

Красносельского района СПб

от 31.08.2023 № 79-ахв

Заведующий

Е.А.Войсковая



**Циклическое десятидневное меню для организации  
питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих с 4-часовым  
пребыванием семейной группы  
кратковременного пребывания  
ГБДОУ детского сада № 85  
Красносельского района СПб  
(с 01.09.2023)**

**Меню разработано на основании меню утвержденного  
Начальником Управления социального питания СПб от 01.02.2021**

**Санкт-Петербург  
2023**

Утверждаю

Заведующий  
Войсковая Е.А.**МЕНЮ****Семейная ГКП****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		205	7,2	8,3	35,0	262,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН СВЕЖИЙ	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
			<b>10,5</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>360,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,1</b>	<b>13,0</b>	<b>65,3</b>	<b>426,7</b>



## МЕНЮ

### Семейная ГКП

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,8	3,5	10,3	88,8
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	8,1	27,9	205,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>12,1</b>	<b>14,4</b>	<b>51,8</b>	<b>370,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА (ПЕРСИК)	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,0</b>	<b>14,6</b>	<b>70,0</b>	<b>448,2</b>





# МЕНЮ

## Семейная ГКП

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КАНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	21,0	2,9	149,0
ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			<b>21,1</b>	<b>28,2</b>	<b>34,4</b>	<b>341,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША СВЕЖАЯ	166,7	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,7</b>	<b>28,7</b>	<b>49,9</b>	<b>412,0</b>



Утверждаю

Заведующий

Войскова Е.А.

**МЕНЮ****Семейная ГКП****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,0	8,0	27,0	203,0
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	3,2	15,6	107,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>13,0</b>	<b>15,3</b>	<b>49,6</b>	<b>372,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА ЯБЛОЧНЫЙ	180		1,0	0,2	17,8	78,0
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА (ЯБЛОКО)	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,0</b>	<b>15,5</b>	<b>67,4</b>	<b>450,0</b>



## МЕНЮ

### Семейная ГКП

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		4,2	3,7	12,9	101,9
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200		6,2	10,0	26,8	209,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>13,6</b>	<b>16,5</b>	<b>53,3</b>	<b>387,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША СВЕЖАЯ	166,7	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,2</b>	<b>17,0</b>	<b>68,8</b>	<b>458,4</b>





## МЕНЮ

### Семейная ГКП

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		205	7,2	8,3	35,0	226,4
ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ	38,8	38,8	4,4	1,1	26,5	132,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			<b>11,4</b>	<b>12,8</b>	<b>63,5</b>	<b>378,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА (ЯБЛОКО)	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,3</b>	<b>13,0</b>	<b>81,7</b>	<b>455,8</b>

Утверждаю

Заведующий

Войсковая Е.А.

**МЕНЮ****Семейная ГКП****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА СВЕЖАЯ (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	21,0	2,9	149,0
ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,2	15,6	107,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>23,9</b>	<b>31,0</b>	<b>28,5</b>	<b>358,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША СВЕЖАЯ	166,7	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,5</b>	<b>31,5</b>	<b>44,0</b>	<b>429,0</b>





## МЕНЮ

### Семейная ГКП

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,8	3,5	10,3	88,8
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,0	8,0	27,0	203,0
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>13,0</b>	<b>14,3</b>	<b>50,9</b>	<b>368,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА АБРИКОСОВЫЙ		180	1,0	0,2	17,8	78,0
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА (АБРИКОС)	180	180	0,9	0	22,9	99,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,0</b>	<b>14,5</b>	<b>68,7</b>	<b>446,8</b>



# МЕНЮ

## Семейная ГКП

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,7	9,7	24,4	211,0
ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,6	1,7	17,8	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			<b>12,7</b>	<b>16,2</b>	<b>44,1</b>	<b>357,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН СВЕЖИЙ	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,2</b>	<b>16,7</b>	<b>65,1</b>	<b>453,0</b>



## МЕНЮ

### Семейная ГКП

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,9	2,8	21,1	90,7
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	6,8	27,9	232,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАРНЫЙ ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>7,0</b>	<b>9,6</b>	<b>57,4</b>	<b>356,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА (ПЕРСИК)	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,9</b>	<b>9,8</b>	<b>75,6</b>	<b>434,1</b>