



## МЕНЮ

### Если 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>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		155	5,0	6,2	26,3	189,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	30	3,4	0,4	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	39,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
			<b>8,3</b>	<b>10,3</b>	<b>41,8</b>	<b>287,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ	171	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>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		40	0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44	40	0,3	0	0,7	5,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,		150/10/10	0,6	1,9	3,1	32,2
КАРТОФЕЛЬ 141	42,86	30	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,83	4,83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,6	16	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		60	4,6	4,8	2,5	91,5

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	57	55	8,5	0,3	0	36,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С</b>		<b>120</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>	<b>2,4</b>	<b>46,5</b>
КАРТОФЕЛЬ 141	127,38	82,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	31,2	25	0,3	0	1,6	8,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	14,4	0,4	0,4	0,7	7,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>19,7</b>	<b>80,7</b>
ЯБЛОКИ	21,3	18,8	0,1	0,1	1,7	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>31,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>39,3</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>8,5</b>	<b>11,2</b>	<b>42,5</b>	<b>326,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>160</b>	<b>6,5</b>	<b>9,8</b>	<b>17,7</b>	<b>209,2</b>
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	84,1	82	14,5	14,6	0	189,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МОРКОВЬ	16	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
КРУПА РИСОВАЯ	35,4	35	2,4	0,4	25,1	113,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150/5</b>			<b>7,0</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>31,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>50</b>	<b>5,3</b>	<b>4,3</b>	<b>29,3</b>	<b>144,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,27	13,27	2,3	1,2	0,4	21,7
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			<b>12,8</b>	<b>14,2</b>	<b>60,4</b>	<b>412,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,2</b>	<b>36,3</b>	<b>159,5</b>	<b>1 092,2</b>



## МЕНЮ

### Если 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>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	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		155	3,8	6,1	20,9	154,0
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	1,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>10,4</b>	<b>14,8</b>	<b>44,5</b>	<b>300,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,5	0	24,8	102,0
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,4	0,1	1,5	9,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40	0,4	0,1	1,5	9,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/10/1	3,3	4,1	5,1	70,0
КАРТОФЕЛЬ 141	69,23	45	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,3	14	2,4	2,5	0	32,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		160	15,5	17,0	17,6	216,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	121	100	17,4	3,6	0	123,2
КРУПА РИСОВАЯ	20,3	20,3	1,4	0,2	14,6	65,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	48	40,5	0,6	0,1	3,2	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,5	0,2	18,3	77,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>21,8</b>	<b>22,0</b>	<b>56,6</b>	<b>443,2</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		50	8,3	5,3	0,2	81,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	47,6	45,8	7,1	0,3	0	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	0,5	3,5	0,8	36,6
КАРТОФЕЛЬ 141	144,69	94,05	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,42	16,5	0,5	0,4	0,8	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,85	3,85	0	3,1	0	27,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	18,1	75,0
ЯБЛОКИ	33,33	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	2,0	4,6	24,1	164,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ДРОЖЖИ	0,12	0,12	0	0	0	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
			<b>11,9</b>	<b>13,6</b>	<b>49,6</b>	<b>387,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,9</b>	<b>50,6</b>	<b>165,5</b>	<b>1 195,8</b>



## МЕНЮ

### Если 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>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	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	30		0,9	1,6	1,8	24,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	43,9	28,5	0,9	0,1	1,9	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0	0	0	0,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		12,3	16,7	2,3	119,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,3 шт.	92,58	11,4	10,3	0,6	141,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,3	34,3	1	0,9	1,6	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
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
САХАР 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>17,4</b>	<b>22,8</b>	<b>32,6</b>	<b>295,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	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>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	40	0,3	0	1	5,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		0,9	3,7	2,8	50,7
КАРТОФЕЛЬ 141	27,69	18	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	9,5	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5	0,1	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,6	16	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50		15,1	15,3	3,5	134,0
ГОВЯДИНА Б/К	110	80,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	20,8	16,7	0,2	0	1,2	5,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	5,8	4,8	26,8	174,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,1	50,1	6,1	1,6	27,7	149,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,8	75,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/10	0,1		6,8	28,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	10	10	0	0	7,2	27,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
			<b>23,2</b>	<b>23,9</b>	<b>47,3</b>	<b>423,3</b>
<b>Полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	7,6	8,7	16,1	149,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	113,3	90,7	1,6	0,1	4,2	24,6
ГОВЯДИНА Б/К	67,1	56,7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,7	7,6	0,5	0,1	5,4	24,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,8	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1	15,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,9	1,9	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,6	5,9	24,0	150,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0,1	53,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,1		14,1	54,0
ЛИМОН	12	12	0,1	0	0,4	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161	161	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			<b>15,1</b>	<b>17,2</b>	<b>65,1</b>	<b>440,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,3</b>	<b>64,4</b>	<b>160,5</b>	<b>1 229,9</b>



## МЕНЮ

### Ясли 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>						
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	155		5,0	7,3	18,3	158,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
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
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>12,0</b>	<b>14,6</b>	<b>40,9</b>	<b>327,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40		0,1	6,0	0,2	55,1
КАРТОФЕЛЬ 141	44,31	28,8	0	0	0	0,0
ЛУК ЗЕЛЕНый	7,6	6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		1,0	3,7	5,7	62,8
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ 141	18,46	12	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9,5	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,6	16	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		60	7,6	4,0	15,1	114,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	43,2	40,8	6,3	0,2	0	27,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,4	6,4	0,5	0,2	3,2	16,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,3	0,2	0,5	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,3	0,2	0,4	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	2,0	1,6	7,8	53,5
МОРКОВЬ	24,27	18,2	0,2	0	1,3	6,2
РЕПА	24,7	18,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6	29,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	1,5	0,4	20,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/5			7,0	28,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,6	0,2	10,6	51,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>13,4</b>	<b>16,0</b>	<b>54,1</b>	<b>404,3</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	17,7	9,1	16,1	221,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	94,7	93,3	16,3	8,1	2,7	153,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,0	7,3	74,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	159	158	4,5	3,9	7,4	82,7
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	136	100	0,8	0,2	7,5	38,0
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ		20	2,8	3,6	14,9	94,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>25,7</b>	<b>15,9</b>	<b>45,8</b>	<b>427,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,9</b>	<b>46,7</b>	<b>155,6</b>	<b>1 223,9</b>





## МЕНЮ

### Если 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>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	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 ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150		2,6	2,5	18,5	128,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ПШЕНО	7,5	7,5	0,9	0,2	5,1	25,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	1,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>9,2</b>	<b>11,2</b>	<b>42,1</b>	<b>274,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	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>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,3	1,2	36,5
СВЕКЛА	50,67	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15		0,3	1,6	1,0	19,6
КАРТОФЕЛЬ 141	92,31	60	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	23,2	17,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,96	0,1	0,1	0	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	150		0,5	4,0	2,3	47,5
ГОВЯДИНА Б/К	67,5	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1

КАРТОФЕЛЬ 141	221,15	143,75	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,25	1,25	0	1	0	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,25	1,25	0	1	0	9,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,3	0,8	1,2	14,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		150	0,3		5,8	85,0
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,6	0,2	10,6	51,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>3,6</b>	<b>8,9</b>	<b>22,1</b>	<b>255,1</b>
<b>Полдник</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,9	50	0,6	0,1	1,9	12,0
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		120	4,2	6,7	23,1	192,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,5	0,4	22,2	106,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		158	0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	6,3	5,7	0,1	0	0,2	1,8
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	1,7	8,1	34,0	134,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/31 шт.	1,29	0,2	0,1	0	1,9
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	16	16	2,8	1,4	0,5	26,2
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/25 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
			<b>7,6</b>	<b>15,0</b>	<b>72,5</b>	<b>398,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,0</b>	<b>35,6</b>	<b>152,2</b>	<b>997,6</b>



## МЕНЮ

### Ясли 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>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		155	3,4	4,7	13,7	142,0
ПШЕНО	30	30	3,4	0,8	20,5	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	39,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
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
САХАР 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>7,6</b>	<b>9,2</b>	<b>42,2</b>	<b>294,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,5	0	24,8	102,0
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	40	0,3	0	1	5,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		150/10	3,9	3,5	14,5	106,6
КАРТОФЕЛЬ 141	46,15	30	0	0	0	0,0
ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	12,06	12	2,5	0,1	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	9,6	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16	1,2	0,5	8	40,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		60	6,4	12,1	5,9	121,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48	45	7	0,3	0	30,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>120</b>	<b>2,2</b>	<b>4,5</b>	<b>8,0</b>	<b>81,6</b>
МОРКОВЬ	48,6	26,4	0,3	0	1,7	8,9
КАРТОФЕЛЬ 141	38,15	24,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,4	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,6	26,4	0,5	0	1,2	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>18,9</b>	<b>87,8</b>
ЯБЛОКИ	25,5	22,5	0,1	0,1	2,1	10,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>31,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>39,3</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>15,0</b>	<b>20,8</b>	<b>62,4</b>	<b>472,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>		<b>60</b>	<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>9,0</b>	<b>205,1</b>
ГОВЯДИНА Б/К	60	50,5	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7	0,8	0,3	5,3	27,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>120</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>	<b>2,4</b>	<b>46,5</b>
КАРТОФЕЛЬ 141	127,38	82,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	31,2	25	0,3	0	1,6	8,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	14,4	0,4	0,4	0,7	7,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>31,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>39,3</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150/5</b>			<b>7,0</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>11,8</b>	<b>11,1</b>	<b>32,5</b>	<b>349,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,2</b>	<b>41,3</b>	<b>151,9</b>	<b>1 181,8</b>



## МЕНЮ

### Если 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>						
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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	2,1	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,5	15,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		10,3	13,9	1,9	93,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.92 шт.	77,28	9,5	8,6	0,5	117,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,6	28,6	0,8	0,7	1,4	14,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41,0
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
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>18,5</b>	<b>23,3</b>	<b>26,9</b>	<b>294,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	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>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40		0,3		3,2	33,0
МОРКОВЬ	26,5	21,2	0,3	0	1,5	7,2
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,7	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		0,6	3,7	2,9	49,7
КАРТОФЕЛЬ 141	69,23	45	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,6	16	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,2	2,4	9,3	103,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	45	44	7,8	7,9	0	101,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,8	0,3	5,5	27,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		110	1,8	4,1	11,4	89,0
СВЕКЛА	150	120	1,7	0,1	10,3	48,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,3		5,8	85,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>16,3</b>	<b>10,8</b>	<b>46,7</b>	<b>430,0</b>
<b>Полдник</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	2,0	1,6	7,8	53,5
МОРКОВЬ	24,27	18,2	0,2	0	1,3	6,2
РЕПА	24,7	18,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6	29,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	1,5	0,4	20,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ		30	4,2	5,4	22,4	152,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/10	0,1		6,8	28,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	10	10	0	0	7,2	27,9
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			<b>15,7</b>	<b>14,2</b>	<b>52,4</b>	<b>404,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,1</b>	<b>48,8</b>	<b>141,5</b>	<b>1 199,1</b>



## МЕНЮ

### Если 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>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	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 СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		155	4,2	5,6	18,7	142,1
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	39,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	1,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>10,8</b>	<b>14,3</b>	<b>42,3</b>	<b>288,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ		150	0,8	0,2	14,8	65,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	150	0,8	0	19,1	82,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	40	0,3	0	1	5,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/10/5	2,8	4,7	1,1	60,3
КАРТОФЕЛЬ 141	103,85	67,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,3	14	2,4	2,5	0	32,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		50	11,2	4,9	4,5	108,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68	56	9,7	2	0	69,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	11	8	0,1	0	0,6	2,7

КАРТОФЕЛЬ РАННИЙ	6,7	5	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	1,4	6,5	5,5	92,3
КАРТОФЕЛЬ 141	73,85	48	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
РЕПА	25,14	18,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,25	11,25	0,3	1,6	0,4	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ		150			15,0	57,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>18,9</b>	<b>16,9</b>	<b>48,0</b>	<b>426,6</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		80	14,2	7,3	12,9	177,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75,8	74,6	13	6,5	2,1	122,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,3
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	0,5	0,1	6,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,0	7,3	74,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	159	158	4,5	3,9	7,4	82,7
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	136	100	0,8	0,2	7,5	38,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,6	5,9	24,0	150,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0,1	53,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			<b>23,0</b>	<b>16,4</b>	<b>51,7</b>	<b>439,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,5</b>	<b>47,8</b>	<b>156,8</b>	<b>1 219,2</b>





## МЕНЮ

### Если 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>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		5,0	7,3	18,3	128,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
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
САХАР 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>9,2</b>	<b>11,8</b>	<b>46,8</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	143	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>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44	40	0,3	0	0,7	5,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,	150/10/5		1,0	3,7	5,7	62,8
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ 141	18,46	12	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9,5	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,6	16	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60		11,0	0,4		139,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	79,2	76,8	11,9	0,5	0	51,4
МОРКОВЬ	3,6	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	2,4	0	0	0,2	1,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,3	1,0	1,2	14,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9

	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</b>	<b>39,9</b>
КАРТОФЕЛЬ 141	157,85	102,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>158</b>	<b>0,1</b>		<b>7,1</b>	<b>29,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ЛИМОН	4	3,5	0	0	0,1	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>	<b>41,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>39,3</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>15,6</b>	<b>9,5</b>	<b>31,8</b>	<b>371,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>170</b>	<b>7,6</b>	<b>8,7</b>	<b>16,1</b>	<b>149,0</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	113,3	90,7	1,6	0,1	4,2	24,6
ГОВЯДИНА Б/К	67,1	56,7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,7	7,6	0,5	0,1	5,4	24,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,8	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1	15,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,9	1,9	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>18,1</b>	<b>73,5</b>
ГРУША	33,33	30	0,1	0,1	3	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕ</b>		<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>31,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b>		<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>6,0</b>	<b>24,2</b>	<b>134,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,5	20,5	2,1	0,3	13,9	66,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,4	5,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,8	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,056 шт.	2,26	0,3	0,3	0	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,025 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>
			<b>13,8</b>	<b>17,4</b>	<b>69,3</b>	<b>444,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,1</b>	<b>39,2</b>	<b>168,9</b>	<b>1 191,0</b>



Утверждаю  
Заведующий  
Бугреева С.А.

## МЕНЮ

### Ясли 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>						
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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		155	3,8	6,1	20,9	154,1
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		186			8,4	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>7,0</b>	<b>10,2</b>	<b>36,3</b>	<b>249,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,5	0	24,8	102,0
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	50,67	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	0,3	3,7	0,8	39,7
КАРТОФЕЛЬ 141	69,23	45	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,6	16	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		60	10,2	5,1	1,8	94,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	42,5	41,5	7,4	7,4	0	95,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,4	0,3	0,6	6,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	120		3,2	2,7	15,5	97,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,4	0,5	27,7	133,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150		0,1	0,1	18,1	73,5
ГРУША	33,33	30	0,1	0,1	3	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,7	0,2	10,7	51,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>17,2</b>	<b>14,6</b>	<b>57,8</b>	<b>432,1</b>
<b>Полдник</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	40	0,3	0	1	5,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120		0,1	2,3	0,6	23,1
ГОВЯДИНА Б/К	93,2	68,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ 141	126	81,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,1	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0,3		20,8	85,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50		3,8	7,1	24,8	164,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56	35,56	3,7	0,5	24,2	115,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,2	0	1	4,8
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,11	0	0,9	0	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,48	1,48	0	1,5	0	12,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/100 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,14	0,14	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
			<b>5,5</b>	<b>9,5</b>	<b>53,6</b>	<b>308,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,5</b>	<b>34,5</b>	<b>162,5</b>	<b>1 055,5</b>