

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ №21
г.Новосурбальшевска

О.Ю.Костюхин

« 10 » _____ 20__ г.



**20 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТРУКТУРНОЕ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ГВОЗДИЧКА»**

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7.7	9.5	29.0	233.8
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КАКО С МОЛОКОМ	180		5.4	5.9	18.1	148.5
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
			15.4	22.9	62.6	520.7
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80		1.3	4.1	6.2	66.4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	92,8	64,8	1,2	0,1	1,9	14.9
ЛУК ЗЕЛЕНый	10,4	8	0,1	0	0,3	1.6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36.0
СУП С ЗЕЛЕНым ГОРОШКОМ НА КУР.Б.	200/10		6.0	8.9	15.3	166.4
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57.5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0.0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3.0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0.3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНый)	1	0,95	0	0	0,1	0.5
ЛУК ЗЕЛЕНый	1	0,8	0	0	0	0.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	28,47	21,35	3,9	3,3	0	45.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОННАЯ С ПТИЦЕЙ		180		6.8	9.9	31.2	241.4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,4	0,5	27,7	133.1	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0.0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,6	69,6	0	0	0	0.0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46,5	46,5	1,3	1,5	2,1	27.1	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10.7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21.0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42.8	
ПТИЦА	67,5	67,5	0	0	0	0.0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3.8	
МОРКОВЬ	11,3	8,7	0,1	0	0,6	2.9	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9.7	38.7	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3.1	0.2	20.1	94.7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7	
			20.5	23.5	103.7	709.6	
Полдник							
КИСЕЛЬ		180					
кисель	21,6	21,6	0	0	0	0.0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0.0	
ПЕЧЕНЬЕ		20	1.5	2.0	14.9	83.4	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83.4	
			1.5	2.0	14.9	83.4	
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0.9	3.9	3.4	52.1	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	57,11	45,12	0,9	3,9	3,4	52.1	
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ		160	14.9	11.2	4.3	180.9	
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	97,1	48,6	7,5	0,4	0	34.0	
МОРКОВЬ	11,4	8,9	0,1	0	0,6	3.0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3.8	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	57,1	57,1	1,6	1,7	2,6	33.3	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт.	46	5,6	5,1	0,3	70.0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20.1	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16.7	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0.2		0.4	3.8	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2	
ЛИМОН	13,33	8	0,1	0	0,2	2.6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0.0	
			17.5	15.7	18.4	289.2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55.8	64.3	217.3	1,678.0	

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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5.0	7.4	10.8	132.1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	175	175	4,9	5,4	8	101.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5.2	5.6	18.8	147.5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
			17.6	25.1	45.4	481.0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120				0.8	3.7
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3.7
					0.8	3.7
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20		0.2		0.3	2.6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2.6
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/9		6.8	10.9	9.7	164.2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13.6
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30	0,6	0,1	4,8	22.4
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,6	3,9	0	52.9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	1,3	0,9	0	0	0	0.2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20.0

ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ		160	16.9	20.7	28.5	367.6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	103,87	77,9	14,1	12,1	0	164.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5	0	8,2	0	74.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,5	0,1	0	0,7	3.4
МОРКОВЬ	10,7	8,5	0,1	0	0,6	2.9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2.0
КРУПА РИСОВАЯ	37,3	37,3	2,5	0,4	26,8	120.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			7.8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			29.9	32.2	85.1	750.2
Полдник						
ВАРЕНЕЦ		150				
ВАРЕНЕЦ 2.5%	150	150	0	0	0	0.0
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)		35	0.4		2.5	11.8
СВЕКЛА	36,2	28	0,4	0	2,5	11.8
ТВОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		110/10	20.6	14.4	25.9	318.4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	104	104	18,1	9,1	3	170.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22.3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27.1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,4	4,4	0,6	0	2,6	12.7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10.0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,9	5,6	32.8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0.6	0.3	20.0	96.1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49.6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			21.6	14.7	48.4	426.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69.1	72.0	179.7	1,661.2

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 "ДРУЖБА"	200		6.2	10.0	26.8	224.0
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32.3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43.6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/9		4.1	9.8	15.5	167.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,8	2,3	0	28.9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4.9	5.2	16.2	132.2
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3.1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
			20.3	29.6	58.8	586.5
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80		1.3	4.1	6.1	66.2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	92,8	64,8	1,2	0,1	1,9	14.9
ЛУК ЗЕЛЕНый	10,4	8	0,1	0	0,3	1.6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36.0
СУП МОЗАЙКА НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10		6.2	9.2	16.9	175.4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,5	8,1	0,3	0	0,5	3.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	297,5	297,5	0	0	0	0.0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	12,5	8,8	0,3	0	0,6	3.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3.3
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,7	0,4	13,9	65.4

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,8	3,4	2,9	0	39.8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20.0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ		190	17.0	7.0	27.1	258.4
КАРТОФЕЛЬ	215,3	161,5	3,1	0,6	25,5	120.7
МОРКОВЬ	12,7	9,8	0,1	0	0,7	3.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,6	0,1	0	0,9	4.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0	0	0	0.0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	84,4	78,5	13,7	2,8	0	96.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			7.8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			29.4	20.9	90.0	683.5
Полдник						
ВАРЕНЕЦ		180	6.1	4.5	9.9	109.8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109.8
			6.1	4.5	9.9	109.8
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ		160	14.6	15.3	12.7	248.2
КАРТОФЕЛЬ	65,6	49,3	1	0,2	7,8	36.9
МОРКОВЬ	30,7	24,6	0,3	0	1,6	8.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,7	24,6	0,3	0	1,9	9.8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,4	30,7	0,6	0	1,4	8.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	91,4	68,6	12,4	10,7	0	145.0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0.2		0.4	3.8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ЛИМОН	13,33	8	0,1	0	0,2	2.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0.0
			21.4	20.5	23.7	367.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78.1	75.7	200.1	1,822.3

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		200	7.2	8.0	25.4	204.6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	22,4	22,2	2,5	0,3	14,6	70.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40/8	2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5.4	5.8	17.8	147.0
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0	0	8,6	34.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,1	1,1	0,1	0	0,6	2.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	188,9	188,9	5,3	5,8	8,6	109.9
			14.9	21.3	58.7	490.0
II Завтрак						
ЯБЛОКО		120			0.8	3.7
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3.7
					0.8	3.7
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		20	0.2		0.3	2.6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2.6
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ		250	13.0	18.1	19.9	296.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	231,3	231,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОРКОВЬ	24,2	18,8	0,2	0	1,3	6.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,3	18,8	0,3	0	1,5	7.5
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78.5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	75	56,3	10,2	8,7	0	119.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3.7	5.2	39.2	218.5
КРУПА РИСОВАЯ	51,9	51,9	3,5	0,5	37,2	167.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42.1
КОТЛета РЫБНАЯ		80	9.0	7.3	0.9	105.4

РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	105,6	52,8	8,1	0,5	0	36,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,4	0,7	0,6	0	8,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			31.2	31.2	104.6	826.0
Полдник						
КИСЕЛЬ		180				
кисель	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		70	1,0	7,1	4,6	86,1
КАРТОФЕЛЬ	19,6	14,7	0,3	0,1	2,3	11,0
СВЕКЛА	14	10,5	0,2	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	9,1	7	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,3	10,5	0,1	0	0,2	1,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	14,7	10,5	0,2	0	0,3	2,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	13,3	10,5	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
ОМЛЕТ С МЯСОМ		140	18,8	23,8	2,3	295,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,13 шт.	85,9	10,6	9,6	0,6	130,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33,3	33,3	1	1,1	1,6	19,4
ГОВЯДИНА Б/К	48,9	44	8	6,8	0	93,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	20,0	96,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			21.9	31.8	37.2	529.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68.0	84.3	201.3	1,849.6

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						
КАША ШОКОЛАДНАЯ		200	6.3	6.4	35.2	222.7
КРУПА МАННАЯ	42,9	42,9	4,3	0,4	29,4	136.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	44,9	44,9	1,3	1,4	2	26.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,1	117,1	0	0	0	0.0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,5	0,6	3,7	21.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35.6
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2.5
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/8	2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3.7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
			18.9	24.1	69.7	571.3
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		130	5.4	10.5	13.1	168.5
СВЕКЛА	128,7	97,5	1,5	0,1	8,3	39.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,3	23,4	0,3	0	1,8	9.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,3	14,3	0,7	0	2,6	14.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,1	22,1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,4	10,4	0	10,1	0	90.7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СУП С ХОРЧО НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ		250	7.2	10.0	29.1	237.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	231,3	231,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОРКОВЬ	24,2	18,8	0,2	0	1,3	6.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,3	18,8	0,3	0	1,5	7.5
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0

ЛУК ЗЕЛЕНЬЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78.5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,8	3,4	2,9	0	39.8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
КРУПА РИСОВАЯ	12,5	12,4	0,9	0,1	8,9	40.1
ЧЕСНОК	1,3	1,1	0,1	0	0,3	1.6
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	12.9	13.5	12.0	219.9
ГОВЯДИНА Б/К	65,7	59,2	10,7	9,2	0	125.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			31.5	34.6	102.7	849.0
Полдник						
КЕФИР		150	4.4	3.8	6.0	79.5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79.5
			4.4	3.8	6.0	79.5
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70	1.1	3.6	5.4	58.1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	81,2	56,7	1	0,1	1,7	13.0
ЛУК ЗЕЛЕНЬЙ	9,1	7	0,1	0	0,2	1.4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,5	14.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31.5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ		140	8.3	5.1	57.3	308.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	35,6	170.1
КАРТОФЕЛЬ	160	112	2,1	0,4	17,8	83.6
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0.6	0.3	20.0	96.1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49.6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			10.0	9.0	82.7	462.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65.7	71.7	278.8	2,037.5

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 МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200		6.2	7.9	26.6	204.9
КРУПА РИСОВАЯ	22,2	22	1,5	0,2	15,8	71.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4.9	5.2	16.2	132.2
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3.1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
			13.4	20.6	58.3	475.5
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20		0.2		0.3	2.6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2.6
СВЕКОЛЬНИК НА КУР.Б. СО СМЕТАНОЙ	250		3.1	7.0	20.1	156.1
СВЕКЛА	103,2	80	1,2	0,1	6,8	32.6
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52.3
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0.0
ПТИЦА	22,9	22,9	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2	0	0	0,1	0.6
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ТУШЕННАЯ КАПУСТА С ПТИЦЕЙ	190		2.3	6.8	47.8	102.9
ПТИЦА	98,1	98,1	0	0	0	0.0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	15,4	0,2	0	1,3	6.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21.0
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	33,1	24,5	0,3	0	1,2	6.2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88,8	71,1	1,3	0,1	3,2	19.3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1.5
МОРКОВЬ	1,5	1,5	0	0	0,1	0.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,4	0	0	0,2	1.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3.2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,4	21,4	0	0	0	0.0
МОРКОВЬ	18,4	14,3	0,2	0	1	4.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3.0	0.4	19.1	91.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			11.3	14.4	114.6	475.0
Полдник						
КИСЕЛЬ		180				
кисель	21,6	21,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0.0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1.5	2.0	14.9	83.4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83.4
			1.5	2.0	14.9	83.4
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70	1.1	3.6	5.4	58.1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	81,2	56,7	1	0,1	1,7	13.0
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,1	7	0,1	0	0,2	1.4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,5	14.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31.5
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"		80	8.3	7.8	58.1	336.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58,7	58,7	6,1	0,8	39,8	190.2
САХАР ПЕСОК	16,7	16,7	0	0	16,2	64.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45,3	45,3	1,3	1,4	2	26.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5.8
ДРОЖЖИ	3,2	3,2	0,4	0,1	0,1	2.4
ЯЙЦА ВАРЕНые		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.1		8.9	35.9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0	0	8,6	34.4
			14.6	16.0	72.7	493.2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41.7	53.2	278.2	1,602.2

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						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0.9	3.9	3.4	52.1
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	57,11	45,12	0,9	3,9	3,4	52,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	3.4	4.1	21.6	137.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	31,6	31,6	3,4	0,4	21,6	103,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/8	2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11.8	21.1	59.2	474.7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		120			0.8	3.7
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3,7
					0.8	3.7
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		30	0.9	1.8	2.3	28.9
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	39,9	27,9	0,9	0,1	1,7	10,9
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.Б.СО СМЕТАНОЙ		250/10	8.2	9.6	21.7	209.2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	24,2	18,8	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,3	18,8	0,3	0	1,5	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	3,8	3,8	0	0	0,1	0,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	2,4	0,4	25,0
УКРОП	5,1	3,8	0,1	0	0,2	1,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4	3,8	0,1	0	0,3	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	4,7	3,8	0	0	0,1	0,8
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	5	3,8	0	0	0,2	1,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	37,47	28,1	5	4,4	0	59,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4.9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	14.5	14.8	14.5	249.9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	156,2	125	2,2	0,1	5,7	34.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	83,3	62,4	11,3	9,7	0	131.9
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			29.6	26.8	87.0	711.6
Полдник						
СНЕЖОК		150				
СНЕЖОК	150	150	0	0	0	0.0
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)		30	0.4		2.1	10.1
СВЕКЛА	31	24	0,4	0	2,1	10.1
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНАЯ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ		130/10	23.6	16.1	32.4	372.2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	122,9	122,9	21,4	10,8	3,6	201.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,7	26.5
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32.3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,1	1,2	0,2	11.8
ПОВИДЛО	11,8	11,8	0	0	7,8	31.3
МОРКОВЬ	11,8	9,2	0,1	0	0,6	3.1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.2		0.4	3.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1.9
			24.2	16.1	34.9	385.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65.6	64.0	181.9	1,575.4

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7.3	9.1	24.0	208.9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22	22	2,6	1,4	13,2	75.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		4.1	9.8	15.5	167.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,8	2,3	0	28.9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4.9	5.2	16.2	132.2
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3.1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
			21.4	28.7	56.0	571.4
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20		0.2		0.3	2.6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2.6
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250		7.4	10.5	18.4	198.6
СВЕКЛА	50	38,8	0,6	0	3,3	15.8
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52.3
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30,5	22,9	4,2	3,6	0	48.4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2	0	0	0,1	0.6
ЛУК ЗЕЛЕННЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	11,8	3,9	1,9	104,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,6	0,3	16,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	69,5	64,7	11,3	2,3	0	79,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,3	16,2	112,8
КАРТОФЕЛЬ	136,5	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,6	0,9	10,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			27,9	19,3	85,3	642,0
Полдник						
ВАРЕНЕЦ		150				
ВАРЕНЕЦ 2.5%	150	150	0	0	0	0,0
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		70	1,1	3,5	4,3	53,5
МОРКОВЬ	66,2	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	21,5	14	0,4	0	0,9	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ		120	25,4	15,4	114,8	698,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	151,9	151,9	15,9	1,9	103	492,1
САХАР ПЕСОК	10,6	10,6	0	0	10,3	41,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	4,6	4,6	0,6	0,1	0,1	3,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,6	19,4	3,5	3	0	41,0
ГРУДКА	13,7	13,7	0	0	0	0,0
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	12,1	12	1,5	1,6	0	19,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12	12	0,4	0	1,4	7,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,1	15,6	3,5	4,5	0	55,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	20,0	96,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			27,1	19,2	139,1	847,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,3	67,4	298,1	2,136,3

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						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6.8	8.0	24.8	200.6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22,2	22	2,1	0,3	14	66.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/9		4.1	9.8	15.5	167.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,8	2,3	0	28.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3.7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
			16.1	23.4	59.0	515.1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120				0.8	3.7
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3.7
					0.8	3.7
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80		1.4	3.3	9.7	75.0
КАРТОФЕЛЬ	84,6	59,2	1,2	0,2	9,3	44.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1.6
ЛУК ЗЕЛЕНый	8	6,4	0,1	0	0,2	1.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27.9
СУП С КЛЕЦКАМИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10		5.9	8.6	7.1	129.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,8	0,1	5	24.3
МОРКОВЬ	17,7	13,8	0,2	0	1	4.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,4	13,8	0,2	0	1,1	5.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5	0,6	0,6	0	7.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	140		17.7	2.1	9.7	128.3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	191,4	95,6	14,7	0,9	0	66.7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,2	18,6	0,3	0	1,5	7.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30.5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9,4	9,4	0,5	0	1,7	9.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,4	1,2	1,1	0,1	14.4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			31.0	14.6	75.0	556.6
Полдник						
КИСЕЛЬ		180				
кисель	21,6	21,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0.0
ВАФЛИ		35	1.0	1.2	27.1	123.9
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	35	35	1	1,2	27,1	123.9
			1.0	1.2	27.1	123.9
Ужин						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ		20	0.2		0.5	2.8
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,5	2.8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ		160	17.8	14.7	42.1	373.4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	73,8	73,8	9	2,3	40,8	220.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,7	110,7	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	64	48	8,6	7,5	0	101.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3.6
МОРКОВЬ	10,7	8,3	0,1	0	0,6	2.8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.1		9.9	39.9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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
			19.6	15.3	62.8	468.5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67.7	54.5	224.7	1,667.8

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 МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ		200	4.7	8.6	11.9	146.0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	22,2	22,2	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31.9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/8	2.3	5.9	15.4	123.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44.9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	5.1	5.6	17.9	143.9
КАКАО НАПИТКИ	1,3	1,3	0,1	0	1,1	4.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0	0	8,6	34.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
			17.2	24.7	45.5	476.4
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		20	0.6		1.3	7.8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30,8	20	0,6	0	1,3	7.8
СУП С ХОРЧО НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ		250	7.2	10.0	29.1	237.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	231,3	231,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОРКОВЬ	24,2	18,8	0,2	0	1,3	6.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,3	18,8	0,3	0	1,5	7.5
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78.5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,8	3,4	2,9	0	39.8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
КРУПА РИСОВАЯ	12,5	12,4	0,9	0,1	8,9	40.1
ЧЕСНОК	1,3	1,1	0,1	0	0,3	1.6

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	12.3	14.7	1.3	185.3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	78,9	59,2	10,7	9,2	0	125.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,4	0,8	0,7	0	9.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7	0,8	0,9	1,3	15.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0.0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			26.1	25.3	80.2	653.7
Полдник						
ВАРЕНЕЦ		180	6.1	4.5	9.9	109.8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109.8
			6.1	4.5	9.9	109.8
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70	1.1	3.6	5.4	58.1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	81,2	56,7	1	0,1	1,7	13.0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9,1	7	0,1	0	0,2	1.4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,5	14.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31.5
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		130	11.3	5.7	54.4	314.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65	65	6,8	0,8	44	210.6
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	17,7	17,7	3,1	0	0	12.6
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17.5
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	9,5	9,4	0,7	0,1	6,8	30.4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.2		0.4	3.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1.9
			12.6	9.3	60.2	375.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62.9	64.0	213.5	1,690.8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6.7	9.1	30.0	230.1
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,7	0,3	17,9	80.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,1	117,1	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/8	2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3.7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
			19.3	26.8	64.5	578.7
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		80	1.1	8.1	5.3	98.2
КАРТОФЕЛЬ	22,4	16,8	0,3	0,1	2,6	12.5
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1	4.9
МОРКОВЬ	10,4	8	0,1	0	0,6	2.7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,2	12	0,1	0	0,2	1.6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	16,8	12	0,2	0	0,4	2.8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	15,2	12	0,2	0	0,4	2.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71.9
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУР.Б.		200/10	6.0	8.9	15.3	166.4
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57.5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0.0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3.0
УКРОП	1	0,74	0	0	0	0.3

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,95	0	0	0,1	0,5
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	1	0,8	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	28,47	21,35	3,9	3,3	0	45,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ПТИЦЕЙ		120	3,2	13,6	24,5	234,2
КАРТОФЕЛЬ	141,7	106,3	2	0,4	16,8	79,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,5	22,8	0,3	0	1,8	9,0
МОРКОВЬ	21,7	17,2	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,8	6,8	0,7	0,1	4,7	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,6	0	50,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ПТИЦА	68,5	68,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			16,3	31,2	93,6	722,4
Полдник						
КИСЕЛЬ		180				
кисель	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			0,8	1,0	23,2	106,2
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)		35	0,4		1,9	9,8
МОРКОВЬ	35	28	0,4	0	1,9	9,8
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130/10	24,3	17,1	30,5	376,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	122,9	122,9	21,4	10,8	3,6	201,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,7	26,5
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,1	1,2	0,2	11,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	11,8	11,8	0,8	1	6,5	38,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	20,0	96,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			25,3	17,4	52,4	482,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,6	76,6	251,4	1,964,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6.9	7.9	26.0	204.6
КРУПА МАННАЯ	22,2	22,2	2,2	0,2	15,2	70.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,1	130,1	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ		30/9/8	4.9	10.7	15.5	178.4
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,1	11	2,6	3,2	0	40.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5.4	5.8	18.1	147.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
			17.2	24.4	59.6	530.7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		120			0.8	3.7
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3.7
					0.8	3.7
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА		30	0.4	1.6	5.2	36.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35	29,4	0,4	0,1	2,3	11.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13.1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ		250/8	6.9	10.9	13.8	180.7
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30	0,6	0,1	4,8	22.4
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,6	3,9	0	52.9
ЛУК ЗЕЛЕНый	1,3	1	0	0	0	0.2
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32.8
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	11.4	16.0	2.5	199.5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70,4	52,8	9,5	8,1	0	111.6

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,4	0,7	0,6	0	8.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33,3	33,3	1	1,1	1,6	19.4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			24.7	29.1	70.0	640.2
Полдник						
ВАРЕНЕЦ		150				
ВАРЕНЕЦ 2.5%	150	150	0	0	0	0.0
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		70	1.0	7.1	4.6	86.1
КАРТОФЕЛЬ	19,6	14,7	0,3	0,1	2,3	11.0
СВЕКЛА	14	10,5	0,2	0	0,9	4.3
МОРКОВЬ	9,1	7	0,1	0	0,5	2.4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,3	10,5	0,1	0	0,2	1.4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	14,7	10,5	0,2	0	0,3	2.4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13,3	10,5	0,1	0	0,3	2.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62.9
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"		80	8.3	7.8	58.1	336.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58,7	58,7	6,1	0,8	39,8	190.2
САХАР ПЕСОК	16,7	16,7	0	0	16,2	64.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45,3	45,3	1,3	1,4	2	26.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5.8
ДРОЖЖИ	3,2	3,2	0,4	0,1	0,1	2.4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.2		0.4	3.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1.9
			14.6	19.5	63.4	488.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56.5	73.0	193.8	1,663.0

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200		6.1	8.0	18.9	174.3
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3.7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0.0
			18.7	25.7	53.4	522.9
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80		1.3	4.1	6.1	66.2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	92,8	64,8	1,2	0,1	1,9	14.9
ЛУК ЗЕЛЕНый	10,4	8	0,1	0	0,3	1.6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36.0
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250		7.3	10.6	20.1	204.5
СВЕКЛА	103,2	80	1,2	0,1	6,8	32.6
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52.3
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30,5	22,9	4,2	3,6	0	48.4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2	0	0	0,1	0.6

ЛУК ЗЕЛЕНЬЙ	1,3	1	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ		180	24.2	25.9	44.3	531.1
КАРТОФЕЛЬ	212,6	159,5	3,1	0,6	25,2	119,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	41,2	34,2	0,5	0,1	2,7	13,6
МОРКОВЬ	32,6	25,7	0,3	0	1,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,3	10,3	1,1	0,1	7	33,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,7	8,7	0	8,4	0	75,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,7	8,7	0	7	0,1	63,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	110,5	102,8	17,8	3,7	0	126,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	1,2	0,1	7,3	35,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			38.8	41.2	119.0	1,025.4
Полдник						
ПРЯНИК		35	2.1	1.6	26.3	128.1
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	35	35	2,1	1,6	26,3	128,1
СНЕЖОК		180	6.1	4.5	9.9	109.8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
			8.2	6.1	36.2	237.9
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ		45	10.5	4.7	0.4	83.2
ГОВЯДИНА Б/К	57	51,3	9,2	8	0	108,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5	0,1	0	0,4	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
ПЮРЕ ГОРОХОВАЯ		130	31.7	2.2	66.3	412.2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	142,9	142,1	31,7	2,2	66,3	412,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗОЙ 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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0.5	0.2	16.7	80.0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			44.2	7.7	93.7	627.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			110.8	80.9	320.0	2,489.1

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С САХАРОМ	200		6.1	9.0	18.0	178.9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	11,1	11	1,4	0,4	6,1	32.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/9/8		4.9	10.7	15.5	178.4
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,1	11	2,6	3,2	0	40.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5.4	5.8	18.1	147.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
			16.4	25.5	51.6	505.0
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0.9	0.2	8.1	43.0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43.0
			0.9	0.2	8.1	43.0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	80		1.4	3.3	9.7	75.0
КАРТОФЕЛЬ	84,6	59,2	1,2	0,2	9,3	44.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1.6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	8	6,4	0,1	0	0,2	1.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27.9
СУП РАССОЛЬНИК НА КУР.Б.СО СМЕТАНОЙ	250/10		3.2	5.2	21.7	149.7
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78.5
МОРКОВЬ	24,2	18,8	0,2	0	1,3	6.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,3	18,8	0,3	0	1,5	7.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0.0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	3,8	3,8	0	0	0,1	0.5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	2,4	0,4	25.0
УКРОП	5,1	3,8	0,1	0	0,2	1.5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4	3,8	0,1	0	0,3	1.8
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	4,7	3,8	0	0	0,1	0.8
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬ СЛАДКИЙ	5	3,8	0	0	0,2	1.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0

ПТИЦА	28,1	28,1	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4.9
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ		130	16.8	9.3	15.5	210.6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	114,4	82,4	12,8	0,5	0	55.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21,6	21,6	1,6	0,6	10,8	54.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,9	23,9	0,7	0,8	1,1	13.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,6	1,1	1	0,1	13.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,5	0,1	0	0,5	2.6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56.6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			27.4	18.4	95.4	658.9
Полдник						
КИСЕЛЬ		180				
кисель	21,6	21,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0.0
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)		35	0.4		2.5	11.8
СВЕКЛА	36,2	28	0,4	0	2,5	11.8
ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		130/10	23.6	17.3	24.2	350.0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	122,9	122,9	21,4	10,8	3,6	201.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,7	26.5
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32.3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,1	1,2	0,2	11.8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,1	1,2	0,2	12.2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.2		0.4	3.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1.9
			24.2	17.3	27.1	364.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68.9	61.4	182.2	1,571.8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		200	7.2	8.0	25.4	204.6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	22,4	22,2	2,5	0,3	14,6	70.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/8	2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3.7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
			19.8	25.7	59.9	553.2
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		130	5.4	10.5	13.1	168.5
СВЕКЛА	128,7	97,5	1,5	0,1	8,3	39.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,3	23,4	0,3	0	1,8	9.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,3	14,3	0,7	0	2,6	14.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,1	22,1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,4	10,4	0	10,1	0	90.7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СУП РИСОВЫЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ		250	7.1	10.0	28.8	235.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	231,3	231,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОРКОВЬ	24,2	18,8	0,2	0	1,3	6.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,3	18,8	0,3	0	1,5	7.5
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78.5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,8	3,4	2,9	0	39.8

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22,6
КРУПА РИСОВАЯ	12,5	12,4	0,9	0,1	8,9	40,1
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	9.7	10.7	9.0	170.2
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,4	8,1	6,9	0	93,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			28.2	31.8	89.7	759.0
Полдник						
КЕФИР		180	5.2	4.5	7.2	95.4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			5.2	4.5	7.2	95.4
Ужин						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		40	0.6	6.1	4.8	76.8
КАРТОФЕЛЬ	39,5	29,6	0,6	0,1	4,7	22,1
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,6	6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		140	8.1	4.8	44.6	255.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	35,6	170,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30,5
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.1		9.9	39.9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
			8.8	10.9	59.3	372.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62.9	73.1	233.8	1,854.7

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6.8	8.0	24.8	200.6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22,2	22	2,1	0,3	14	66.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5.4	5.8	18.1	147.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
			14.5	21.3	58.4	486.7
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	75		1.1	7.6	4.9	92.1
КАРТОФЕЛЬ	21	15,8	0,3	0,1	2,5	11.8
СВЕКЛА	15	11,3	0,2	0	1	4.6
МОРКОВЬ	9,8	7,5	0,1	0	0,5	2.5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,3	11,3	0,1	0	0,2	1.5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	15,8	11,3	0,2	0	0,3	2.6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	14,3	11,3	0,1	0	0,4	2.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,5	0	67.4
СУП КУДРЯВЫЙ НА КУР.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10		2.9	7.6	14.0	136.3
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52.3
МОРКОВЬ	18,8	14,5	0,2	0	1	4.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15,8	0,2	0	1,3	6.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0.0
ПТИЦА	22,9	22,9	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2	0	0	0,1	0.6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	1,3	1	0	0	0	0.2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9.1
КУРНИК		160	11.5	7.1	78.3	424.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8.8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,3	1	54,2	259.2
ПТИЦА	21,8	21,8	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21.0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	11,7	11,5	0,8	0,1	8,2	37.2
КАРТОФЕЛЬ	87,3	61,1	1,2	0,2	9,7	45.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,5	12,2	0,2	0	1	4.9
МОРКОВЬ	14,5	11,3	0,1	0	0,8	3.9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			21.5	22.9	145.7	876.4
Полдник						
КИСЕЛЬ		180				
кисель	21,6	21,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0.0
ПРЯНИКИ		20	1.2	0.9	15.0	73.2
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73.2
			1.2	0.9	15.0	73.2
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0.9	3.9	3.4	52.1
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	57,11	45,12	0,9	3,9	3,4	52.1
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ		160	3.0	3.0	24.3	136.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	115.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.2		0.4	3.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1.9
			5.6	7.5	38.4	244.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43.7	52.8	275.2	1,755.7

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0.9	3.9	3.4	52.1
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	57,11	45,12	0,9	3,9	3,4	52,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		140	3.5	4.2	22.4	141.3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	32,7	32,7	3,5	0,4	22,4	107,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/8	2.3	7.5	15.5	138.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
			11.9	21.2	60.0	479.0
II Завтрак						
ГРУША		100	0.5	0.4	12.9	58.8
ГРУША	138,89	125	0,5	0,4	12,9	58,8
			0.5	0.4	12.9	58.8
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		20	0.2		0.3	2.6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ		250/10	6.7	10.9	9.2	161.7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,6	3,9	0	52,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0,2
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0,4
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	1,3	0,9	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
ГУЛЯШ		110/50	32.6	35.6	7.5	481.1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	231,73	173,8	31,3	27	0	367,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0	8,5	0	76,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,4	22	0,3	0	1,7	8,7

ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,6	6,6	0,7	0,1	4,5	21,3
РИС ОТВАРНОЙ		120	2,9	4,8	30,7	177,6
КРУПА РИСОВАЯ	43,27	42,84	2,9	0,4	30,7	138,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			48.4	51.9	96.2	1,046.6
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		180	5,3	5,8	8,6	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	5,8	8,6	110,0
			5.3	5.8	8.6	110.0
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)		30	0,4		2,1	10,1
СВЕКЛА	31	24	0,4	0	2,1	10,1
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130/10	24,3	17,1	30,5	376,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	122,9	122,9	21,4	10,8	3,6	201,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,7	26,5
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,1	1,2	0,2	11,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	11,8	11,8	0,8	1	6,5	38,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	20,0	96,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			25.3	17.4	52.6	482.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			91.4	96.7	230.3	2,177.1

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7.3	9.1	24.0	208.9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22	22	2,6	1,4	13,2	75.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		4.1	9.8	15.5	167.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,8	2,3	0	28.9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4.9	5.2	16.2	132.2
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3.1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	5	7,4	94.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
			21.4	28.7	56.0	571.4
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40		0.9	3.9	3.4	52.1
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	57,11	45,12	0,9	3,9	3,4	52.1
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250		7.4	10.5	18.4	198.6
СВЕКЛА	50	38,8	0,6	0	3,3	15.8
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52.3
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30,5	22,9	4,2	3,6	0	48.4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2	0	0	0,1	0.6
ЛУК ЗЕЛЕНый	1,3	1	0	0	0	0.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	10/25		1,8	2,0	1,1	32,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	12	10	1,7	0,4	0	12,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	1,6	1,6	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0,7	0,7	0	0,1	0	1,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,4	0,4	0	0	0,3	1,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140		3,5	4,2	22,4	141,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	32,7	32,7	3,5	0,4	22,4	107,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			19,6	21,2	93,8	648,1
Полдник						
КЕФИР	150		4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			5,9	5,8	20,9	162,9
Ужин						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	70		1,2	7,1	11,4	114,1
СВЕКЛА	69,3	55,3	0,8	0,1	4,8	22,5
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3,5	5,6	0,3	0	2,9	13,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5,6	5,6	0,1	0	3,7	15,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	150		14,5	12,5	46,1	354,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	69,9	69,2	6,2	0,8	44,9	211,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,6	0,3	20,0	96,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			17,8	20,5	87,8	617,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,6	76,4	276,2	2,074,8

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ		200	4.7	8.6	11.9	146.0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	22,2	22,2	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31.9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/8	2.3	5.9	15.4	123.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44.9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5.2	5.6	18.7	147.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3.7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
			17.3	24.7	46.3	479.7
II Завтрак						
ГРУША		100	0.4	0.3	10.3	47.0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47.0
			0.4	0.3	10.3	47.0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		20	0.2		0.3	2.6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2.6
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ		250/10	6.9	10.9	13.8	180.7
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30	0,6	0,1	4,8	22.4
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,3	25	4,6	3,9	0	52.9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32.8
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		80	10.4	4.2	5.3	100.8
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	75,6	54,4	8,4	0,3	0	36.4
МОРКОВЬ	20,6	16	0,2	0	1,1	5.4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,4	6,4	0,5	0,2	3,2	16,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,1	1	0,9	0,1	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,3	0,4	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		140	3,6	5,8	101,1	107,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	199,4	159,6	2,8	0,2	7,3	43,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МОРКОВЬ	3,4	3,4	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			25,9	21,4	161,4	580,0
Полдник						
РЯЖЕНКА		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97,2
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			6,7	6,5	22,5	180,6
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70	1,1	3,6	5,4	58,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	81,2	56,7	1	0,1	1,7	13,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9,1	7	0,1	0	0,2	1,4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,5	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
АЗУ		170	14,2	17,4	15,6	275,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	89,6	67,2	12,1	10,5	0	142,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0	6,6	0	59,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10,2	0,1	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	10,2	0,1	0	0,2	1,3
КАРТОФЕЛЬ	108,8	81,6	1,6	0,3	12,9	60,9
БАТОН		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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		9,9	39,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
			16,9	21,6	41,2	425,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,2	74,5	281,7	1,713,2

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6.8	8.0	24.8	200.6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22,2	22	2,1	0,3	14	66.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	166,7	166,7	4,7	5,1	7,6	97.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8		2.3	5.9	15.4	123.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44.9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61.3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5.4	5.8	18.1	147.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104.8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
			19.6	24.3	58.6	534.8
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0.9	0.2	17.7	75.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75.1
			0.9	0.2	17.7	75.1
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70		1.1	10.7	8.3	134.4
КАРТОФЕЛЬ	69,1	51,8	1	0,2	8,1	38.7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13,3	10,5	0,1	0	0,3	2.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,5	10,5	0	10,5	0	94.4
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250		7.3	10.6	20.1	204.5
СВЕКЛА	103,2	80	1,2	0,1	6,8	32.6
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52.3
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30,5	22,9	4,2	3,6	0	48.4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	2,2	0,4	22.6
УКРОП	1,3	0,9	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2	0	0	0,1	0.6
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,3	1	0	0	0	0.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		160	36.1	34.6	5.0	476.8
ГОВЯДИНА Б/К	197,1	177,5	32	27,5	0	375.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,73 шт.	29,3	3,6	3,3	0,2	44.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	29,3	29,3	0,8	0,9	1,4	17.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,1	5,1	0,6	0,1	3,5	16.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2.7	0.2	17.6	82.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82.9
			50.5	56.5	80.9	1,035.4
Полдник						
БИФИДОК		180	6.1	4.5	9.9	109.8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109.8
			6.1	4.5	9.9	109.8
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		70	0.6	3.5	5.3	56.9
МОРКОВЬ	47,9	37,1	0,5	0	2,5	12.6
ЯБЛОКИ	34,2	30,1	0,1	0,1	2,8	13.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
ВАТРУШКА		140	14.3	8.8	40.9	301.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,5	0,7	35,6	170.1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46,7	46,7	8,1	4,1	1,4	76.5
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0.6	0.3	20.0	96.1
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49.6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			15.5	12.6	66.2	454.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			92.6	98.1	233.3	2,209.4