

Ясли 12 часов (1-3)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,3	6,1	10,3	110,0
КУКУРУЗА	9,8	9,8	1	0,5	5,7	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,4	81,4	2,3	2,5	3,7	47,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,0	9,0	13,4	142,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	2	0,8	13,4	68,1
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			5,3	15,1	30,5	280,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	12		0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГ ОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			1,4	1,3	18,8	93,0
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150		1,4	4,3	5,8	68,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,8	42	0,8	0	1,9	11,4
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	16,67	10	0,2	0	1,6	7,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130		7,2	7,4	29,0	211,3
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	32,5	23,4	4,2	4,2	0	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОРКОВЬ	15,6	11,7	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,3	0	1	5,2
КРУПА РИСОВАЯ	37,2	36,9	2,5	0,4	26,5	119,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		30	0,5	3,1	2,8	41,0
СВЕКЛА	42,4	31,8	0,5	0	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	20,9	86,3
ЯБЛОКИ	33,8	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		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
			12,0	15,2	76,1	489,7
Уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		40/5	6,1	17,4	4,0	198,0
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ 18% ЖИРНОСТИ	35	35	5,1	6,1	1	80,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	22,1	22,1	0,6	4,3	0,8	44,1
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		180	4,1	17,0	10,8	213,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	134,8	134,8	3,8	4,2	6,1	78,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	12,8	0,1	116,1
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		7,5	30,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЛИМОН	7	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,4	34,7	42,4	537,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,1	66,3	167,8	1 400,0



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		150	3,4	4,4	12,9	105,1
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ПШЕНО	6	5,94	0,7	0,2	4,1	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,9	81,9	2,3	2,5	3,7	47,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,6	4,3	13,6	98,8
ДЖЕМ	4,5	4,5	0	0	3,3	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,1	3,2	8,4	76,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,7	3	4,4	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
			8,1	11,9	34,9	280,0
II Завтрак						
ВАФЛИ		12	0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ		100/5			6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б		150	1,5	2,5	11,5	74,8
КАРТОФЕЛЬ	112,27	67,36	1,3	0,3	10,7	50,3
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ		50	4,4	4,0		53,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,6	28,48	4,5	0,2	0	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	5,0	7,0	32,0	211,2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,7	46,7	4,9	0,6	31,9	153,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		30	0,4	3,8	2,1	44,5
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	2,8	1,8	0,1	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	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	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,4	0,2	15,8	74,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,5	31,5	2,4	0,2	15,8	74,6
			13,7	17,5	69,1	490,0

Уплотненный полдник

ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		180	6,3	21,5	18,8	295,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	164,6	164,6	4,7	5,1	7,5	95,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16	0,2	145,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13,3	13,17	1,6	0,4	7,3	39,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			17,4	69,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,6	26,9	62,2	560,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	56,7	182,4	1 400,0



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150		5,0	3,6	24,0	149,0
ПШЕНО	30,15	29,85	3,3	0,8	20,4	101,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	58	58	1,6	1,8	2,6	33,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		1,8	6,8	12,4	118,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	6,1	0,1	55,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	0,7	12,3	62,9
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7				3,2	12,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,1	51,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
			6,8	10,4	39,6	280,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	12		0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			1,4	1,3	18,8	93,0
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150		1,4	4,9	6,7	76,9
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	50		4,1	8,0	3,1	100,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,4	10,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	22	20	3,5	3,6	0	46,2
МОРКОВЬ	11,87	8,9	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	7,4	15,7	138,9
КАРТОФЕЛЬ	156,83	94,1	1,8	0,4	14,8	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,13	8,13	0	6,5	0,1	59,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		30	0,3	2,8	1,1	30,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	15,2	14,4	0,2	0	0,5	3,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	11,3	10,5	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ		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
			11,0	23,4	59,2	490,0
Уплотненный полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,8	8,5	25,3	192,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,6	32,6	3,4	0,4	22,1	105,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,69	1,69	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,85	0,85	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		180	4,4	13,9	13,9	199,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,22	0,6	0,1	5,9	26,6
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			11,3	22,7	71,9	537,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,5	57,8	189,5	1 400,0



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	155		3,5	2,5	20,6	118,1
КРУПА МАННАЯ	27	27	2,7	0,3	18,5	86,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	0,8	0,9	1,3	16,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,8	90,8	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5		2,6	4,4	10,8	93,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,55	1,1	1,3	0	16,1
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,8	2,9	7,5	68,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,6	85,6	2,4	2,6	3,9	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,3	73,3	0	0	0	0,0
			8,9	9,8	38,9	280,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	12		0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100/5				6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б	150		6,3	3,7	16,0	125,3
ФАСОЛЬ	28,8	28,2	5,7	0,6	12,9	81,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,4	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,8	142,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	22	13,2	0,3	0,1	2,1	9,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	130		11,2	10,8	22,0	230,0
ГОВЯДИНА Б/К	55,56	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	29,4	29,4	2	0,3	21,1	95,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,85	2,85	0	2,7	0	24,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
АЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		30	0,5	2,5	1,3	29,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,6	23,7	0,4	0	1,1	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,19	0	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		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
			20,7	17,2	63,7	494,8
Уплотненный полдник						
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,4	150	2,3	0,8	31,5	144,0
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		150/30	14,4	26,6	12,4	349,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	24,8	24,8	0,1	19,9	0,2	179,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
			17,0	27,5	59,1	555,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,9	54,9	177,9	1 400,0



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,1	6,0	20,9	159,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,7	81,7	2,3	2,5	3,7	47,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	2,0	4,9	13,4	105,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	2	0,8	13,4	68,1
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			3,9	15,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			7,1	10,9	38,2	280,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			1,4	1,3	18,8	93,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б		150	1,3	2,2	9,3	62,2
КАРТОФЕЛЬ	68	40,8	0,8	0,2	6,5	30,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	6,2	4,65	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ		50	4,1	5,3	2,5	74,4
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	29,7	21,4	3,8	3,8	0	49,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	21,3	12,78	0,3	0,1	2	9,5
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8	0	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	5,6	28,2	187,3
ГРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,8	50,8	6,2	1,6	28,1	151,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ		30	0,3	2,0	1,0	23,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12,7	12,57	0,1	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	10,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ЧАЙ С САХАРОМ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			14,8	15,4	73,6	490,0

Уплотненный полдник

ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ		45/5	2,5	13,1	13,8	182,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,2	18,2	1,9	0,2	12,3	59,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,9	0,5	30,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		180	4,7	12,4	16,0	195,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,9	47,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11	11	0,1	8,8	0,1	79,8
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
КОМПЮТ		180			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			9,9	25,9	66,2	537,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,2	53,5	196,8	1 400,0

Утверждаю

Заведующий
Давыдова Айседра Муродовна

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	155		3,7	4,7	13,1	110,2
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ПШЕНО	6	5,94	0,7	0,2	4,1	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,6	18,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,2	93,2	2,6	2,9	4,3	54,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5		1,6	4,3	13,8	100,0
ДЖЕМ	4	4	0	0	2,9	11,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,7	2,8	8,1	69,8
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2,6	3,8	48,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
			8,0	11,8	35,0	280,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	12		0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100/5				6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	150		1,3	3,7	5,7	62,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50		8,7	9,1	7,9	147,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9

МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,3	0,3	0,4	5,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,9	4,9	0,6	0	2,9	14,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ГОВЯДИНА Б/К	43,8	39,4	7,1	6,1	0	83,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,0	3,0	25,5	145,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,16	3,16	0	2,5	0	22,9
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		30	0,3	2,3	2,0	30,0
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		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
			17,0	18,3	64,5	491,1
Уплотненный полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ		40	6,4	11,4	40,1	287,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,2	51,2	5,3	0,7	34,7	165,9
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	8	8	0	6,4	0,1	57,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,6	0,3	0,3	0	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,6	20,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
КАРТОФЕЛЬ	22,27	13,36	0,3	0,1	2,1	10,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		180	5,1	10,0	12,5	160,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,1	8	1	0,3	4,5	23,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		7,0	28,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,83	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,3	21,8	76,6	558,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,6	52,3	192,3	1 400,0



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160		5,2	4,3	20,6	142,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	24,73	24,48	2,7	0,3	16,1	78,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	61,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,1	88,1	2,5	2,7	4	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		1,6	8,0	10,9	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,4	0,1	67,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7				3,9	15,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,8	157,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			6,8	12,3	35,4	280,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	12		0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			1,4	1,3	18,8	93,0
Обед						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б	150		1,6	2,4	10,6	70,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,8	7,8	0,9	0,1	5,3	25,6
КАРТОФЕЛЬ	42,18	25,31	0,5	0,1	4	18,9
МОРКОВЬ	8,23	6,17	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,8	127,8	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	50		4,0	8,1	3,1	101,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,75	2,75	0,3	0	1,8	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,4	10,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	22	20	3,5	3,6	0	46,2
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,2	7,3	14,7	133,3

КАРТОФЕЛЬ						
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	146,5	87,9	1,7	0,4	13,9	65,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВИНЕГРЕТ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ		40	0,5	3,0	3,3	42,2
СВЕКЛА	15,63	9,38	0,2	0	1,5	7,0
МОРКОВЬ	11,31	8,48	0,1	0	0,7	3,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,53	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8	0,1	0	0,1	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			11,2	21,1	64,3	490,0
Уплотненный полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,9	8,5	30,8	214,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,4	33,4	3,5	0,4	22,6	108,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,2	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,85	0,85	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		180	4,3	10,7	12,9	165,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,3	7,2	0,5	0,1	5,1	23,3
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПЮТ		150	0,4	0,2	14,2	61,7
ЯБЛОКИ	34	29,92	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	35,2	30	0,2	0,1	3,1	15,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			11,7	19,7	78,0	537,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,1	54,4	196,5	1 400,0



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155		5,2	4,9	19,3	142,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28,68	28,39	3,5	0,9	15,7	84,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	61,7	61,7	1,7	1,9	2,8	35,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,58	2,58	0	2	0	18,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5		3,0	2,2	12,9	83,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	4,82	1,1	1,4	0	17,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	2,3	6,5	55,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,4	0,3	0,2	4,8
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	64,4	64,4	1,8	2	2,9	37,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
			10,4	9,4	38,7	281,3
II Завтрак						
ВАФЛИ	12		0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100/5				6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б	150		1,9	3,4	13,4	92,6
КАРТОФЕЛЬ	101,25	60,75	1,2	0,2	9,6	45,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,2	4,2	0,4	0	2,7	12,8
МОРКОВЬ	11,07	8,3	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,2	12,5	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,3	158,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	130		11,2	12,5	22,0	245,3
ГОВЯДИНА Б/К	55,56	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	29,4	29,4	2	0,3	21,1	95,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,2	0,1	0	0,4	2,0

МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		30	0,5	3,0	2,3	37,9
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	7,7	5	0,2	0	0,3	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ		150			8,6	34,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0	0	8,6	34,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		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
			16,3	19,1	63,9	493,1
Уплотненный полдник						
ЯБЛОКИ		95	0,4	0,4	9,6	46,0
ЯБЛОКИ	114	100,8	0,4	0,4	9,6	46,0
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		160/20	17,5	31,8	22,7	449,6
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ 18% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	14,8	17,8	2,8	233,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,23	16,23	1,7	0,2	11	52,6
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16,3	16,3	0,1	13	0,1	118,2
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			18,1	32,3	47,3	555,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,1	61,2	166,1	1 400,0



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,6	7,3	10,7	123,7
КУКУРУЗА	9,7	9,7	1	0,5	5,6	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,6	2,8	4,2	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		1,9	9,0	12,4	137,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	0,7	12,3	62,9
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7				4,7	18,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
			5,5	16,3	27,8	280,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	12		0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГ.ОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			1,4	1,3	18,8	93,0
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б	150		3,3	1,5	10,6	69,5
КАРТОФЕЛЬ	44,38	26,63	0,5	0,1	4,2	19,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	5,97	4,48	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	50		6,6	7,3	1,5	97,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,95	1,95	0,2	0	1,4	6,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	49	35,28	6,2	6,3	0	81,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		4,0	4,4	25,6	157,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3

АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,87	4,87	0	3,9	0	35,3
САТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		30	0,3	1,9	1,0	22,2
САТЫ ГРУНТОВЫЕ	16,2	13,8	0,2	0	0,5	3,3
УРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	13,2	10,5	0,1	0	0,3	1,5
УК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,8	0	16,2
И С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
АЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ЮДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ПЕБ		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
			17,1	15,4	71,3	490,0

Уплотненный полдник

ЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ		50	3,3	13,3	35,6	273,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,1	25,1	2,6	0,3	17	81,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15,7	15,7	0,1	12,6	0,1	113,9
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,4	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
КОМПОТ		150	0,4	0,2	28,8	121,7
ЯБЛОКИ	43,3	38,1	0,2	0,2	3,6	17,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	44,7	38	0,3	0,1	3,9	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	22	22	0	0	21,3	85,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			11,3	18,3	81,7	537,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,3	51,3	199,6	1 400,0



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		155	4,2	2,9	20,1	122,5
КРУПА МАННАЯ	25,61	25,61	2,5	0,3	17,6	81,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	56,3	56,3	1,6	1,7	2,5	32,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,2	4,3	11,2	87,8
ДЖЕМ	4,7	4,7	0	0	3,4	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,9	0	35,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАКАО С МОЛОКОМ		160	2,9	3,0	7,6	69,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	87,8	87,8	2,4	2,7	4	51,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
			8,3	10,2	38,9	280,0
II Завтрак						
ВАФЛИ		12	0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ		100/5			6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б		150	1,3	2,8	6,9	59,0
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21	16,8	0,3	0	0,8	4,6
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	15,93	9,56	0,2	0	1,6	7,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ		50	6,4	5,8	5,7	100,7
ГОВЯДИНА Б/К	35,2	31,6	5,7	4,9	0	66,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0

УПА РИСОВАЯ	4,05	4,01	0,3	0	2,9	13,0
КРЕПЧАТЫЙ	10,9	9,1	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
МУЧКА РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	5,6	28,2	188,1
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8	6,2	1,6	28,1	151,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		40	0,6	2,4	3,0	36,4
МОРКОВЬ	54,4	40,8	0,5	0	2,7	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	6,4	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОМПОТ		150			5,7	22,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,92	5,92	0	0	5,7	22,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		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
			17,2	16,8	67,1	490,0

Уплотненный полдник

ЙОГУРТ		200	10,0	6,4	17,0	174,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	200	200	10	6,4	17	174,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		180	5,6	18,4	26,3	294,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	147,7	147,7	4,2	4,6	6,7	85,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20,5	20,3	1,4	0,2	14,6	65,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17	17	0,1	13,6	0,1	123,4
ХЛЕБ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			18,6	25,2	62,4	560,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,4	52,6	184,6	1 400,0