

МЕНЮ

Если 9 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, г	

Завтрак

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	0,81 шт.	5,9	8,4	4,9	119,7
ЯЙЦА КАРПИНЬЕ (шт.)						
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32,7	4,1	3,7	0,2	49,8	
МОРКОВЬ	48,8	48,8	1,4	1,6	2,2	28,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	48,8	36,6	0,5	0	2,4	12,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0	0	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		3,0	3,1	13,4	94,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	129	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	8	129	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	8	0	0	0	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	2,3	5,0	15,5	116,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МЯКА ВЫСШ.СОПТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ОВОС. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						

II Завтрак

ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	28	22,4	0,4	0	42,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ						
СВЕКЛА	42	8	0,8	0,1	1,9	11,4
МОРКОВЬ	6	6	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8	0,2	0	0,5	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	120	2,5	0	2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	120	120	0	0	0	10,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	5	5	0,1	1	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ	3	3	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	50/60	90	11,8	27,1	6,1	316,1
МОРКОВЬ	3,75	5	10,6	24,7	0	264,9



ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33,6	57,0	134,1	1 190,8
		2,1	1,4	27,6	131,9
ЛИМОН	4	0	0	0,1	0,8
САХАР ПЕСОК	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>№ 431</i>	150/10/4			9,8	39,5
ПОВИДЛО	10	0	0	6,4	25,8
САХАР ПЕСОК	1,8	0	0	1,7	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	0,6	0,6	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	0,7	0,8	1,1	14,0
КРЫЛА РИСОВАЯ	12	11,9	0,8	8,5	38,4
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ (ПАРОВЫЕ) С ПОВИДЛОМ <i>№ 206</i>	50/10	2,1	1,4	17,8	92,4
ПОЛДНИК					
		19,9	38,7	62,9	681,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МКРОНОУТРАЖЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>№ 4</i>	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	0	0	9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	0	0	0	0,0
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <i>№ 402</i>	150			9,7	38,7
САХАР ПЕСОК	0,4	0	0	0,4	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	0,1	0	0,4	1,9
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	0,5	0	0	0	0,2
МОРКОВЬ	1,6	0	0	0,1	0,4
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	0,8	0,1	0	0,6	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 <i>№ 364</i>	20	0,2	1,0	1,4	15,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	0,9	1	1,4	17,5
КАРТОФЕЛЬ	150	1,9	0,4	15,4	72,8
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <i>№ 335</i>	120	2,8	3,7	16,8	112,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	0,2	1,4	0,2	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	0	0	0	0,0
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1	0	1	0	8,7
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	4	3,36	0	0,3	1,4

МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ ~ 189	150	24,75	5,6	5,8	23,8	170,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	48,4	2,7	0,3	16,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	0	2,9	11,6
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433	150	150	3,1	3,3	12,4	92,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	82,5	82,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~ 3	30/5/6	3,5	6,6	7,8	30,9	135,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	15,5	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	0	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	30	2,3	0,9	4,1	15,4	78,6
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	12,2	15,7	51,7	398,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ~ 442	100	0,5	0,1	9,9	43,0	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	43,0

Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ ~ 44	40	0,4	2,0	3,6	34,7	34,7
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОН ~ 98	150	4,0	3,8	11,6	97,3	17,5
КАРТОФЕЛЬ	70	45,5	0,9	7,2	34,0	34,0
МОРКОВЬ	5	4,96	0,5	3,2	15,1	15,1
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	10	7,5	0,1	0,5	2,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	6,72	0,1	0,5	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0	0	0	4,4
ПРИБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛЯЕМЫЙ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
КОТЛЕТЫ РЫБИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ~ 44	30	15	2,3	0,1	0	10,5
ПРИБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛЯЕМЫЙ	100	60	9,6	4,4	4,2	94,9
МОРКОВЬ	16	50	7,8	0,5	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	0,2	0	0	0,8	4,1



ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:									
1,9	0,4	0	0,1	4,8	6	4,8	0,1	0	12,7
12,2	2,5	0,1	0,9	8,05	0,2 шт.	1	1	0,1	12,2
5,8	0,5	0,3	0,3	10	10	10	0,3	0,3	5,8
14,6	0	1,6	0	2	2	2	0	0	14,6
8,7	0	1	0	1	1	1	0	0	8,7
99,3	14,1	3,7	2,3	120	80	52	1	0,2	99,3
38,8	8,2	0,2	1	19,5	26	52	0,3	0,2	38,8
6,6	1,3	0	0,3	19,5	26	19,5	0	0	6,6
3,7	0,8	0	0,1	9,24	11	9,24	0,1	0	3,7
8,7	1,5	0	0,6	32	40	32	0,6	0	8,7
18,1	0	2	0	2,5	40	2,5	0	2	18,1
18,1	0	2	0	2,5	2,5	2,5	0	2	18,1
0,0	0	0	0	32,4	1,4	32,4	0	0	0,0
12,2	0	1,4	0	1,4	1,4	1,4	0	1,4	12,2
4,6	1	0	0,2	1,4	1,4	1,4	0,2	0	4,6
0,8	0,2	0	0	2,2	2,93	2,2	0	0	0,8
0,3	0,1	0	0	0,7	0,9	0,7	0	0	0,3
3,6	0,7	0	0,2	3,6	0,9	3,6	0,2	0	3,6
1,9	0,5	0	0	0,5	0,9	0,5	0	0	1,9
64,6	14,4	0,1	0,3	150	8	150	0,3	0,1	64,6
22,0	3,8	0,1	0,3	8	8	8	0,3	0,1	22,0
22,0	3,8	0,1	0,3	8	8	8	0,3	0,1	22,0
42,6	10,7	0	0	11	11	11	0	0	42,6
0,0	0	0	0	150	150	150	0	0	0,0
102,0	21,2	0,4	3,3	50	50	50	3,3	0,4	102,0
102,0	21,2	0,4	3,3	50	50	50	3,3	0,4	102,0
492,8	69,1	14,4	19,9	50	50	50	3,3	0,4	492,8
Полдник									
110,3	21,6	1,3	3,1	50	29	29	3	0,4	110,3
94,0	19,7	0,4	3	29	29	29	3	0,4	94,0
7,8	1,9	0	0	2	2	2	0	0	7,8
5,7	0	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	5,7
2,6	0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	2,6
0,2	0	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0	0,2
0,0	0	0	0	20,2	20,2	20,2	0	0	0,0
87,3	6,8	4,7	4,2	150	150	150	4,2	4,7	87,3
87,3	6,8	4,7	4,2	150	150	150	4,2	4,7	87,3
197,6	28,4	6,0	7,3	150	150	150	4,3	4,7	197,6
132,3	159,1	36,2	39,9						132,3

~ 434

~ 432

~ 4

~ 444

~ 354

МЕНЮ

Если 9 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, г	

Завтрак							
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ~ 258	130/9	13,9	11,8	21,9	252,9	17,3	5,4
КРУПА МАННАЯ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,3	5,4
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,3	5,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,3	5,4
МОЛОКО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22	22	0,6	0,7	5,2	20,9	22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,6	0,7	1	12,8	3
МОРКОВЬ	1,1	1,1	0,0	2,4	0	21,7	1,1
МОЛОКО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	107	80,25	1,1	1,1	0	9,6	107
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	13	1,6	0,1	5,3	27,3	13
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	1,5	0,1	19,8	3,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	54	54	9,4	4,8	1,6	88,6	54
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6	9
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ ~ 430	150/8	0,8	0,9	9,1	48,4	1,5	0,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,9	32,9	0	0	0	0,0	32,9
САХАР ПЕСОК	111,4	111,4	0	0	0	0,0	111,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0	0	0	0,0	8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~ 3	30/5/6	3,5	6,6	15,5	135,8	17,5	30
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8	6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30
ОВОЩ. МИКРОУПТЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ~ 442	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0	100
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0	100
Обед							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ ~ 34	40	0,5	3,0	3,0	41,6	3,1	7,5
МОРКОВЬ	10	0,1	0	0	0,7	3,1	7,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	8	0,1	0	0	0,4	2,0	8
ЯБЛОКИ	20	0,3	0	0	0,8	4,4	16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	0,1	0,1	1,3	6,0	6,0	13,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ ~ 79	3	0	2,9	0	26,2	6,0	3
СВЕКЛА	150	2,4	3,7	9,6	81,8	10,7	150
КАРТОФЕЛЬ	35	0,4	0	2,2	10,7	14,6	26,25
МОРКОВЬ	30	0,4	0,1	3,1	14,6	2,5	19,5
ФАСОЛЬ	6	0,1	0	0,5	2,5	0,5	7,5
6	6	1,3	0,1	2,7	17,4	0,1	6



ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,8	50,2	160,7	1 306,8
ЛМК РЕНЧАТЫЙ	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	0	0	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНПОВАНОЕ	0,5	0,5	0	0	4,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	0	0	0	0,0
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	17,2	16,8	24,1	316,3
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	171,3
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	95,9
МОКОВЬ	40	30	0,4	0	10,2
ЛМК РЕНЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНПОВАНОЕ	4	4	0	3,9	34,9
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛСИНОВ	150	0,1		16,2	65,8
АПЕЛСИН	15	10,05	0,1	0,8	4,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Полдник					
БУЛОЧКА "ВЕЧУШКА"	50	3,4	3,1	23,4	134,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29	3	0,4	19,7	94,0
ДРОЖЖИ	0,3	0	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7	0,2	0	2,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2	0	1,3	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНПОВАНОЕ	0,5	0,5	0,5	0	4,4
ИЮЛПТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8
ИЮЛПТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	4,2	3,8	6,8	84,8
		7,6	6,9	30,2	219,2
		49,8	50,2	160,7	1 306,8

МЕНЮ

Если 9 часов

ДЕНЬ 4



Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, г	

Завтрак							
МАКАРОННИК	38	38	5,1	3,9	29,0	171,2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОПТ							
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,1	115,1	0	0	0	124,5	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,7	1,1	1	0,1	13,3	
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	0	11,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	0	0	21,7	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	20	0,7	1,5	1,9	24,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0	0	0	11,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,1	0	0	3,6	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	0	0,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	150	3,0	3,1	13,4	94,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
САХАР ПЕСОК	129	129	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	0	0,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	0	0	7,8	30,9	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	30/5	2,3	5,0	15,5	116,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ОВОС. МИКРОНУТРИЕНТАМИ							
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	40	0,7	3,1	6,6	57,1	
СВЕКЛА	45	33,75	0,5	0	2,9	13,8	
(КУРА) СУШЕНЫЕ АРПИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ							
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,2	3,2	0,1	0	2,1	9,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	3	0	27,0	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	150	5,4	7,4	6,1	112,5	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9	
МОРОЗЫ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
4,4	0	0,5	0	0	0	4,4
0,0	0	0	0	0	0	0,0
0,0	0	0	0	0	0	0,0
9,7	2	0	0	0	0	9,7
10,0	5	0,1	0,1	5	0,2	10,0
149,6	31,2	0	0	3	0,3	149,6
149,6	31,2	0	0	3	0,3	149,6
68,0	90	11,4	11,4	91	1,7	68,0
11,4	140	0,4	0,4	45	0,4	11,4
1,9	23	0	0,3	5	0,2	1,9
14,6	7,7	0	0,2	2	1,6	14,6
44,7	150	0,1	0,1	15	0,1	44,7
6,0	15	0,1	0,1	10	1,3	6,0
0,0	129	0	0	10	9,7	0,0
38,7	10	0	0	50	9,7	38,7
102,0	50	3,3	3,3	50	21,2	102,0
102,0	50	3,3	3,3	50	21,2	102,0
125,3	50	3,3	3,3	50	22,3	125,3
94,0	29	3	0,4	29	19,7	94,0
0,2	29	0	0	29	0	0,2
9,7	0,3	0	0	0,3	2,4	9,7
0,9	2,5	0	0	2,5	0,2	0,9
18,0	3,33	0	0	2,5	0	18,0
2,6	2,5	0,2	0,2	2,5	0	2,6
0,0	0,04 шт.	1,7	0,2	13,7	0	0,0
39,5	13,7	0	0	150/10/4	9,8	39,5
1,5	0,6	0,1	0		0,3	1,5
0,0	0,6	0	0		0	0,0
0,0	31,7	0	0		0	0,0
0,0	112,2	0	0		0	0,0
38,7	10	0	0		9,7	38,7
0,8	4	0	0		0,1	0,8
164,8	32,1	2,6	3,3		32,1	164,8
1 206,8	167,2	42,1	38,8		167,2	1 206,8
Подник						
4,4	0,5	0	0	0,5	0	4,4
0,0	0,5	0	0	0,5	0	0,0
0,0	3	0	0	3	0	0,0
272,9	150	14,5	14,5	150	20,7	272,9
10,0	5	0,1	0,1	5	0,2	10,0
9,7	5	0,1	0,1	5	2	9,7
149,6	31,2	0	0	31,2	0	149,6
149,6	31,2	0	0	31,2	0	149,6
68,0	90	11,4	11,4	91	1,7	68,0
11,4	140	0,4	0,4	45	0,4	11,4
1,9	23	0	0,3	5	0,2	1,9
14,6	7,7	0	0,2	2	1,6	14,6
44,7	150	0,1	0,1	15	0,1	44,7
6,0	15	0,1	0,1	10	1,3	6,0
0,0	129	0	0	10	9,7	0,0
38,7	10	0	0	50	9,7	38,7
102,0	50	3,3	3,3	50	21,2	102,0
102,0	50	3,3	3,3	50	21,2	102,0
125,3	50	3,3	3,3	50	22,3	125,3
94,0	29	3	0,4	29	19,7	94,0
0,2	29	0	0	29	0	0,2
9,7	0,3	0	0	0,3	2,4	9,7
0,9	2,5	0	0	2,5	0,2	0,9
18,0	3,33	0	0	2,5	0	18,0
2,6	2,5	0,2	0,2	2,5	0	2,6
0,0	0,04 шт.	1,7	0,2	13,7	0	0,0
39,5	13,7	0	0	150/10/4	9,8	39,5
1,5	0,6	0,1	0		0,3	1,5
0,0	0,6	0	0		0	0,0
0,0	31,7	0	0		0	0,0
0,0	112,2	0	0		0	0,0
38,7	10	0	0		9,7	38,7
0,8	4	0	0		0,1	0,8
164,8	32,1	2,6	3,3		32,1	164,8
1 206,8	167,2	42,1	38,8		167,2	1 206,8

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431

БЫЛОЧКА ОСЕННЯЯ ~448

КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ~394

ОВОШАМИ ~302



МЕНЮ
Ясли 9 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <i>~ 112</i>		150	3,9	4,2	13,4	107,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~ 433</i>		150	3,1	3,3	12,4	92,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 1</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,3	12,5	41,3	315,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~ 442</i>		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ <i>~ 36</i>		40	0,6	2,1	4,1	37,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ <i>~ 94</i>		150	1,5	3,6	9,7	78,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,3	19,4
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА <i>~ 287</i>		60/60	11,0	7,4	10,2	161,0

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	50	46,5	8,1	1,6	0	57,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,9	36,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0	0	0,1	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ ~ 132		120	2,6	3,1	19,4	116,1
КАРТОФЕЛЬ	150	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60	50,4	0,7	0,1	4	20,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ~ 405		150	0,1	0,1	16,7	67,6
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~ 7		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,1	16,7	81,3	562,5
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ ~ 451		50	3,2	2,9	17,2	108,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,9	20,9	2,2	0,3	14,2	67,7
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30,4	0,5	0	1,4	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~ 431		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,7	31,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
			3,2	2,9	27,0	147,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,1	32,2	159,5	1 069,1



МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ <i>~195</i>		130				
КРУПА МАННАЯ	29	29	5,2	5,4	31,3	194,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33	33	2,9	0,3	19,9	92,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	1	1,1	1,6	19,2
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	0	3,1	12,4
ЯБЛОКИ	22,7	20	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2	2	0,1	0,1	1,9	9,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,1	0,4	0,1	4,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,5	0	6,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~432</i>		150				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	3,0	3,1	13,4	94,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~1</i>		30/5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	2,3	5,0	4,6	58,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	0	4,1	15,5	116,0
			2,3	0,9	0	37,4
			10,5	13,5	60,2	405,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~13</i>		100				
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ <i>~36</i>		40				
СВЕКЛА	35	26,25	0,6	2,0	2,8	31,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8	8	0,4	0	2,2	10,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,1	0	0,1	1,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,15	4	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,1	0	0,3	1,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ <i>~95</i>		150				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	1,4	3,6	7,4	68,2
МОРКОВЬ	10	7,5	0,3	0	0,8	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,7	0,1	5,1	24,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,2	4,8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,1	0	0,3	1,8
			0	2	0	18,1
			0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ~306		150	17,2	15,8	11,6	257,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	130	104	1,8	0,1	4,8	28,2
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,3
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 ~364		20	0,2	1,0	1,4	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ~402		150			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,1	22,8	49,9	493,5
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ ~145		50	2,4	5,0	11,5	100,2
КАРТОФЕЛЬ	87	56,55	1,1	0,2	8,9	42,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,6	1	0,9	0,1	11,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 ~350		20	0,7	1,5	1,9	24,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,7	31,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
БАТОН ~6		10	0,8	0,3	5,1	26,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	5,1	26,2
ВАФЛИ ~14		10	0,3	0,3	7,7	35,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10	10	0,3	0,3	7,7	35,4
			4,2	7,1	36,0	225,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,2	43,8	155,9	1 170,8



МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ <i>~189</i>	150		4,4	5,7	23,8	165,1
КРУПА РИСОВАЯ	23	22,77				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	1,6	0,2	16,3	73,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	0	2,9	11,6
КАКАО С МОЛОКОМ <i>~433</i>	150		3,1	3,3	0	21,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	12,4	92,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	0,1	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~3</i>	30/6/5		3,5	6,6	7,8	30,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	0	0	15,5	135,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	1,3	1,6	0	19,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	0	4,1	0	37,4
			2,3	0,9	15,4	78,6
			11,0	15,6	51,7	393,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~442</i>	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) <i>~44</i>	40		0,6	2,0	4,5	38,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
ЯБЛОКИ	12	10,56	0	0	1	4,9
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <i>~84</i>	150		4,9	4,2	12,1	106,5
КАРТОФЕЛЬ	100	65	1,3	0,3	10,3	48,6
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	37,6	18,8	2,9	0,2	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,3	4,5	0,1	0	0,4	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЕ <i>~ 248</i>		150	11,3	5,4	8,8	130,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	110	55	8,4	0,5	0	38,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45	37,8	0,5	0,1	3	15,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	3	2,73	0,6	0,8	0	9,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ) <i>~ 352</i>		20	0,8	2,3	2,4	33,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <i>~ 441</i>		150	0,3	0,1	14,4	64,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~ 4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,2	14,4	63,4	475,6
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <i>~ 449</i>		50	6,7	4,1	25,0	164,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	29	29	3	0,4	19,7	94,0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,5	0,8	9,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	2,3	1,2	0,4	21,8
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~ 431</i>		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,7	31,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
			6,7	4,1	34,8	203,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,4	34,2	159,8	1 115,5



МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ <i>~ 240</i>		130	19,0	13,4	15,4	262,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	17,1	8,5	2,8	159,9
ЯБЛОКИ	27,1	23,8	0,1	0,1	2,2	10,9
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,6	1,2	1,1	0,1	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,6	0,1	6,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ <i>~ 430</i>		150/10	0,8	0,9	9,1	48,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,9	32,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <i>~ 3</i>		30/6/5	3,5	6,6	15,5	135,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			23,3	20,9	40,0	446,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <i>~ 442</i>		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (1-й ВАРИАНТ) <i>~ 354</i>		40	0,9	3,1	6,3	56,2
КАРТОФЕЛЬ	40	26	0,5	0,1	4,1	19,4
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК <i>~ 89</i>		150	1,3	3,7	8,6	72,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КАРТОФЕЛЬ	70	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) ~283	60/30		16,2	15,0	10,4	241,7
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ~131	120		3,0	3,2	11,2	86,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,3	41,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ~40г	150		0,1		16,2	65,8
АПЕЛЬСИН	15	10,05	0,1	0	0,8	4,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~7	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,8	25,4	73,9	625,1
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ ~464	50		3,3	2,9	22,1	128,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3	0,4	19,7	94,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ~5	150		4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			7,5	6,7	28,9	212,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	53,1	152,7	1 327,7



МЕНЮ

Ясли 9 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ <i>~ 884</i>		150	5,0	5,2	25,8	170,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	30	29,7	2,7	0,3	19,3	90,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>~ 432</i>		150	3,0	3,1	13,4	94,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <i>~ 9</i>		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,3	13,3	54,7	381,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО <i>~ 13</i>		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ <i>~ 44</i>		40	0,4	3,1	3,9	45,7
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ С МЯСОМ <i>~ 62</i>		150	6,7	7,8	9,9	137,3
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,9	4,2	0	57,1
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ <i>~ 166</i>		150	17,2	17,5	24,2	323,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	44	33	0,4	0	2,2	11,3

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КАРТОФЕЛЬ	100	65	1,3	0,3	10,3	48,6
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,6	0,1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,4	11,5	0	149,6
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 <i>~ 371</i>		20	0,3	1,0	1,3	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <i>~ 394</i>		150	0,1	0,1	10,9	44,7
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~ 4</i>		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			28,0	29,9	71,4	668,3
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <i>~ 464</i>		50	3,3	2,5	22,1	123,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3	0,4	19,7	94,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <i>~ 434</i>		150	4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			7,5	7,2	28,9	210,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,2	50,8	164,8	1 307,5



МЕНЮ
Ясли 9 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" ~ 190		150	4,6	5,9	21,4	157,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433		150	3,1	3,3	12,4	92,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			10,0	14,2	49,3	365,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ~ 442		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ~ 45		40	0,6	3,0	4,0	45,8
КАРТОФЕЛЬ	20	13	0,3	0,1	2	9,7
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8	8	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ~ 118		150	2,5	4,7	14,1	109,0
КАРТОФЕЛЬ	100	65	1,3	0,3	10,3	48,6
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		150	19,4	8,4	16,6	240,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	93	16,1	3,3	0	114,6

КРУПА РИСОВАЯ	19	18,81	1,3	0,2	13,5	60,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45	37,8	0,5	0,1	3	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 ~ 364		20	0,2	1,2	1,4	17,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ~ 405		150	0,1	0,1	16,7	67,6
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~ 7		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,1	17,8	74,0	581,6
Полдник						
ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ ~ 445		50	3,4	4,3	24,7	151,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,6	22,6	2,3	0,3	15,3	73,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,7	23,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5,8	5,8	0,1	0	3,7	15,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~ 431		150/10/4			9,8	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,7	31,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,2	112,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
			3,4	4,3	34,5	190,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,0	36,4	167,7	1 181,2