



МЕНЮ

Сад 9 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ~ 214	150		9,7	12,7	5,8	176,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,4	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МОРКОВЬ	52,53	39,4	0,5	0	2,6	13,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~ 432	200		3,6	3,7	16,3	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1	40/5		3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			16,3	21,7	42,7	432,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~ 13	110		0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ ~ 39	60		1,0	3,0	5,3	52,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЩИ ~ 83	200		1,7	5,0	5,9	75,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	72	57,6	1	0,1	2,6	15,6
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
МЯСО ТУШЕНОЕ ~ 254	80/50		19,1	19,2	6,5	275,1
ГОВЯДИНА Б/К	110	99	17,8	15,3	0	209,3
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8	4,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,4	49,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ~335		150	3,6	4,1	21,4	137,3
КАРТОФЕЛЬ	190	123,5	2,4	0,5	19,5	92,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 ~364		30	0,3	1,2	2,1	20,6
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	1	0,84	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ~402		200			11,6	46,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~7		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			30,0	33,1	80,4	739,7
Полдник						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ (ПАРОВЫЕ) С ПОВИДЛОМ ~206		60/20	3,0	2,0	23,1	122,1
КРУПА РИСОВАЯ	16	15,84	1,1	0,2	11,3	51,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ПОВИДЛО	13	13	0,1	0	8,3	33,5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431		200/12/7			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
			3,0	2,0	34,9	169,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,7	57,2	168,8	1 394,1



МЕНЮ

Сад 9 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ ~ 189	200		6,7	7,3	28,9	209,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433	200		3,7	3,9	15,3	112,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~ 3	40/9/5		4,9	7,7	20,6	172,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,9	2,4	0	29,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			15,3	18,9	64,8	493,3
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						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ ~ 71	60		0,6	3,0	5,4	51,7
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ЯБЛОКИ	14	12,32	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ~ 98	200		5,1	4,7	14,4	120,6
КАРТОФЕЛЬ	88	57,2	1,1	0,2	9	42,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,94	0,6	0,1	3,9	18,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	40	20	3,1	0,2	0	14,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ~ 241	80		11,3	5,5	5,1	115,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	120	60	9,2	0,5	0	41,9
МОРКОВЬ	22	16,5	0,2	0	1,1	5,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) ~351		150	2,7	2,9	17,2	107,2
КАРТОФЕЛЬ	100	65	1,3	0,3	10,3	48,6
МОРКОВЬ	32	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,2	0	1	4,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0	0	0,1	0,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ~441		200	0,4	0,2	20,6	93,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	13	13	0,4	0,2	6,1	35,8
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~7		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			24,4	16,9	90,3	621,3
Полдник						
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ ~442		60	3,7	1,9	26,7	138,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,4	1,4	0	1,1	0	10,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,1	24,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ~434		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			9,3	8,1	35,8	254,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,5	44,0	200,8	1 412,1



МЕНЮ

Сад 9 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ~ 258	150/10		17,3	15,0	25,6	310,5
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОРКОВЬ	130	97,5	1,3	0,1	6,5	33,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,8	0,1	8,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ ~ 430	200/10		1,1	1,2	11,5	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,2	32,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~ 3	40/9/5		4,9	7,7	20,6	172,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,9	2,4	0	29,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			23,3	23,9	57,7	544,5
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						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ ~ 34	60		0,8	3,0	4,9	50,8
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
ЯБЛОКИ	23	20,24	0,1	0,1	1,9	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ ~ 49	200		3,1	4,5	11,7	100,3
СВЕКЛА	44	33	0,5	0	2,8	13,5
КАРТОФЕЛЬ	32	20,8	0,4	0,1	3,3	15,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,7	23,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ ~266		200	21,1	21,6	30,8	402,4
ГОВЯДИНА Б/К	110	99	17,8	15,3	0	209,3
КРУПА РИСОВАЯ	38	37,62	2,5	0,4	27	121,5
МОРКОВЬ	55	41,25	0,5	0	2,7	14,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ~407		200	0,1		17,4	71,1
АПЕЛЬСИН	20	13,4	0,1	0	1,1	5,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~7		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			29,4	29,7	92,4	757,2
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" ~471		60	4,1	3,7	28,0	161,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,1	2,1	0	0	1,4	5,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЙОГУРТ ~5		180	5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,5	8,1	101,7
			9,1	8,2	36,1	263,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,3	61,9	196,1	1 608,2



МЕНЮ

Сад 9 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННИК ~ 212	150		5,9	4,7	35,4	207,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46	46	4,9	0,6	31,4	150,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,7	132,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 ~ 350	30		0,9	2,4	2,6	35,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~ 432	200		3,6	3,7	16,3	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1	40/5		3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			13,4	16,1	74,9	499,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~ 13	110		0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" ~ 50	60		1,1	3,1	9,8	71,5
СВЕКЛА	65	48,75	0,7	0	4,2	19,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	4,8	0,2	0	2,4	11,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ ~ 120	200		8,2	10,3	7,5	155,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83,1
МОРКОВЬ	5,6	4,2	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	1	1,5	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ~302	200		19,2	19,8	26,2	360,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	86,4	15,2	15,4	0	199,4
КАРТОФЕЛЬ	170	110,5	2,1	0,4	17,5	82,5
МОРКОВЬ	63	47,25	0,6	0	3,2	16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	32	26,88	0,4	0,1	2,1	10,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	10,3	6,7	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ~394	200		0,1	0,1	13,5	55,3
ЯБЛОКИ	22	19,36	0,1	0,1	1,8	8,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4	65		4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			32,9	33,9	84,6	775,2
Полдник						
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ ~448	60		4,1	4,7	27,9	170,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	5	5	0	4	0,1	36,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,5	16,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431	200/12/7				11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
			4,1	4,7	39,7	217,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,8	55,1	210,0	1 544,2



МЕНЮ

Сад 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 ~ 112	200		5,3	7,1	21,7	173,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433	200		3,7	3,9	15,3	112,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1	40/5		3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,0	16,3	57,6	427,8
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						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ ~ 36	60		0,9	3,1	5,5	53,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
КАРТОФЕЛЬ	40	26	0,5	0,1	4,1	19,4
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ~ 94	200		1,8	4,0	11,7	90,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32	25,6	0,5	0	1,2	7,0
КАРТОФЕЛЬ	32	20,8	0,4	0,1	3,3	15,5
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА ~ 287	80/30		16,4	11,0	12,6	230,6

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	12,9	2,7	0	91,7
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,7	43,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ ~ 132		150	3,2	4,9	23,9	153,3
КАРТОФЕЛЬ	180	117	2,2	0,5	18,5	87,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	80	67,2	0,9	0,1	5,3	26,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ~ 405		200	0,1	0,1	18,0	73,5
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~ 7		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			26,7	23,7	99,3	733,9
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ ~ 451		60	4,3	3,8	23,9	147,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~ 431		200/12/7			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
			4,3	3,8	35,7	194,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	43,9	202,5	1 399,5



МЕНЮ

Сад 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 ~195	150		5,2	6,8	31,9	209,9
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	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
ЯБЛОКИ	30	26,4	0,1	0,1	2,5	12,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,6	0,1	6,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~432	200		3,6	3,7	16,3	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~1	40/5		3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			11,8	15,8	68,8	466,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~13	110		0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ ~36	60		0,9	3,0	4,0	46,6
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ~95	200		1,8	4,0	9,3	81,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2
КАРТОФЕЛЬ	64	41,6	0,8	0,2	6,6	31,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ~306		200	21,2	20,4	14,9	329,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
ГОВЯДИНА Б/К	110	99	17,8	15,3	0	209,3
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	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 ~364		30	0,3	1,0	2,1	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	3	2,25	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ~402		200			11,6	46,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			27,8	28,9	65,2	634,0
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ ~145		60	2,9	6,0	12,7	116,2
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366 ~366		30	1,1	2,6	3,0	39,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431		200/12/7			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
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		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			5,6	9,9	55,8	336,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,6	55,0	200,6	1 487,8



МЕНЮ

Сад 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 ~ 189	200		5,4	7,2	30,7	210,3
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433	200		3,7	3,9	15,3	112,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~ 3	40/9/5		4,9	7,7	20,6	172,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,9	2,4	0	29,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			14,0	18,8	66,6	494,5
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						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ~ 41	60		0,8	3,0	6,7	57,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ~ 84	200		6,7	5,0	14,6	131,6
КАРТОФЕЛЬ	120	78	1,6	0,3	12,3	58,3
МОРКОВЬ	11,2	8,4	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	56,4	28,2	4,4	0,3	0	19,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЕ <i>~248</i>	200		13,5	6,9	11,7	165,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	130	65	10	0,6	0	45,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
МОРКОВЬ	80	60	0,8	0,1	4	20,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	63	52,92	0,7	0,1	4,2	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ) <i>~352</i>	30		1,0	3,1	3,7	46,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <i>~441</i>	200		0,4	0,2	20,6	93,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	13	13	0,4	0,2	6,1	35,8
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ <i>~7</i>	65		4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			26,7	18,8	84,9	627,5
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <i>~449</i>	60		8,1	5,6	30,1	203,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	16	16	2,8	1,4	0,5	26,2
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>~431</i>	200/12/7				11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,6	42,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
			8,1	5,6	41,9	250,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,3	43,3	203,3	1 415,8



МЕНЮ

Сад 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 ~240	150		21,8	15,4	17,4	300,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
ЯБЛОКИ	32	28,16	0,1	0,1	2,7	12,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ ~430	200/10		1,1	1,2	11,5	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,2	32,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ~3	40/9/5		4,9	7,7	20,6	172,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,9	2,4	0	29,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			27,8	24,3	49,5	534,9
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						
ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (1-Й ВАРИАНТ) ~354	60		1,2	3,1	8,5	66,9
КАРТОФЕЛЬ	55	35,75	0,7	0,1	5,6	26,7
СВЕКЛА	25	18,75	0,3	0	1,6	7,7
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК ~89	200		1,7	4,7	11,5	96,2
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
КАРТОФЕЛЬ	96	62,4	1,2	0,2	9,9	46,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) ~283	80/30		19,8	19,6	12,4	305,1
ГОВЯДИНА Б/К	110	99	17,8	15,3	0	209,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,7	14,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,7	32,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	2,93	2,2	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,7	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ~131	150		3,9	2,2	16,4	103,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	220	176	3,1	0,2	8,1	47,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ~404	200		0,1		17,4	71,1
АПЕЛЬСИН	20	13,4	0,1	0	1,1	5,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4	65		4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			31,0	30,2	93,8	775,1
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ ~464	60		4,0	5,2	27,7	172,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ~5	180		5,0	4,5	8,1	101,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,5	8,1	101,7
			9,0	9,7	35,8	274,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,3	64,3	189,0	1 627,6



МЕНЮ

Сад 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 ~ 184	200		6,1	6,7	32,2	214,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	37	36,63	3,3	0,4	23,8	111,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~ 432	200		3,6	3,7	16,3	114,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1	40/5		3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,7	15,7	69,1	470,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~ 13	110		0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
			0,4	0,4	10,8	51,7
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ ~ 44	60		0,5	3,1	4,9	50,2
КАРТОФЕЛЬ	35	22,75	0,5	0,1	3,6	17,0
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ С МЯСОМ ~ 62	200		8,8	9,6	12,7	173,1
ГОВЯДИНА Б/К	40	36	6,5	5,6	0	76,1
СВЕКЛА	44	33	0,5	0	2,8	13,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28	22,4	0,4	0	1,1	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,2	0	0,9	4,5
КАРТОФЕЛЬ	64	41,6	0,8	0,2	6,6	31,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ КУРОЙ ~ 166	200		22,9	23,9	32,3	437,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	130	84,5	1,6	0,3	13,4	63,1
КРУПА МАННАЯ	16	16	1,6	0,2	11	51,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	86,4	15,2	15,4	0	199,4
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 ~371		30	0,5	1,4	2,3	23,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ~394		200	0,1	0,1	10,9	44,7
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~7		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			37,1	38,7	90,7	861,5
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ~464		60	4,1	3,7	27,7	159,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ДРОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ~434		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			9,7	9,9	36,8	276,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,9	64,7	207,4	1 660,3

МЕНЮ

Сад 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	200		6,1	7,5	30,2	213,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КАКАО С МОЛОКОМ ~ 433	200		3,7	3,9	15,3	112,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,3	1,3	0,3	0,2	0,1	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ~ 1	40/5		3,0	5,3	20,6	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,8	16,7	66,1	467,4
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	60		0,9	3,0	5,5	53,0
КАРТОФЕЛЬ	25	16,25	0,3	0,1	2,5	12,1
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ~ 118	200		2,7	4,4	15,5	113,3
КАРТОФЕЛЬ	112	72,8	1,5	0,3	11,5	54,4
МОРКОВЬ	5,6	4,2	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	1	1,5	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ~ 294	200		23,8	10,5	21,9	301,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	120	111,6	19,4	4	0	137,4

КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60	50,4	0,7	0,1	4	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 ~364		30	0,3	1,0	2,1	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	3	2,25	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ~405		200	0,1	0,1	18,0	73,5
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ~4		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
			32,1	19,6	90,6	692,2
Полдник						
ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ ~445		60	4,2	6,0	30,3	191,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,8	0,4	18,3	87,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,2	0	4,5	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ~431		200/12/7			11,8	47,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
			4,2	6,0	42,1	239,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,6	42,4	208,7	1 442,3