



МЕНЮ

Ясли 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	130		5,9	8,4	4,9	119,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,81 шт.	32,7	4,1	3,7	0,2	49,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	48,8	48,8	1,4	1,6	2,2	28,4
МОРКОВЬ	48,8	36,6	0,5	0	2,4	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~432	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 ~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
			11,2	16,5	33,8	330,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~13	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ ~39	40		0,6	3,0	3,4	42,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28	22,4	0,4	0	1,1	6,1
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЩИ ~83	150		1,2	3,5	4,3	54,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,8	42	0,8	0	1,9	11,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
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	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ ~257	50/60		11,8	27,1	6,1	316,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	90	76,5	10,6	24,7	0	264,9
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
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	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,4	0,2	14,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ~335	120		2,8	3,7	16,8	112,1
КАРТОФЕЛЬ	150	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,9	38,7	62,9	681,6
Полдник						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ (ПАРОВЫЕ) С ПОВИДЛОМ ~206	50/10		2,1	1,4	17,8	92,4
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,9	0,8	0,1	8,5	38,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
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
			2,1	1,4	27,6	131,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,6	57,0	134,1	1 190,8



МЕНЮ

Ясли 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	150		5,6	5,8	23,8	170,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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 СЫРОМ ~ 3	30/5/6		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
			12,2	15,7	51,7	398,9
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						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ ~ 41	40		0,4	2,0	3,6	34,7
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ~ 98	150		4,0	3,8	11,6	97,3
КАРТОФЕЛЬ	70	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	30	15	2,3	0,1	0	10,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ~ 241	60		9,6	4,4	4,2	94,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	100	50	7,8	0,5	0	34,9
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4,8	0,1	0	0,4	1,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5	5	0,4	0,1	2,5	12,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	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	1	1	0	1	0	8,7
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) ~351		120	2,3	3,7	14,1	99,3
КАРТОФЕЛЬ	80	52	1	0,2	8,2	38,8
МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
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	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ~441		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 ~4		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			19,9	14,4	69,1	492,8
Полдник						
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ ~442		50	3,1	1,3	21,6	110,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3	0,4	19,7	94,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,2	20,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ~434		150	4,2	4,7	6,8	87,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			7,3	6,0	28,4	197,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,9	36,2	159,1	1 132,3



МЕНЮ

Ясли 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	130/9		13,9	11,8	21,9	252,9
КРУПА МАННАЯ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,3
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,7	1	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
МОРКОВЬ	107	80,25	1	0,1	5,3	27,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	13	1,6	1,5	0,1	19,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	0,6	0,1	6,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	54	54	9,4	4,8	1,6	88,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ ~430	150/8		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 ~3	30/5/6		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
			18,2	19,3	46,5	437,1
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	40		0,5	3,0	3,0	41,6
СВЕКЛА	10	7,5	0,1	0	0,7	3,1
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ ~49	150		2,4	3,7	9,6	81,8
СВЕКЛА	35	26,25	0,4	0	2,2	10,7
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ФАСОЛЬ	6	6	1,3	0,1	2,7	17,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ <i>~ 266</i>		150	17,2	16,8	24,1	316,3
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,3
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ <i>~ 404</i>		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 <i>~ 7</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
			23,5	23,9	74,1	607,5
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <i>~ 448</i>		50	3,4	3,1	23,4	134,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3	0,4	19,7	94,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7	0,2	0,2	0	2,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2	0	0	1,3	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЙОГУРТ <i>~ 5</i>		150	4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			7,6	6,9	30,2	219,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,8	50,2	160,7	1 306,8



МЕНЮ

Ясли 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	130		5,1	3,9	29,0	171,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4,1	0,5	26	124,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,1	115,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,7	1,1	1	0,1	13,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~ 432	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 ~ 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
			11,1	13,5	59,8	405,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~ 13	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 "СВЕКОЛКА" ~ 50	40		0,7	3,1	6,6	57,1
СВЕКЛА	45	33,75	0,5	0	2,9	13,8
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2	3,2	0,2	0	1,6	7,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,2	3,2	0,1	0	2,1	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ ~ 120	150		5,4	7,4	6,1	112,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
МОРКОВЬ	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.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
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	120	120	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ~302	150		14,5	14,6	20,7	272,9
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,4	11,5	0	149,6
КАРТОФЕЛЬ	140	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОРКОВЬ	45	33,75	0,4	0	2,2	11,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23	19,32	0,3	0	1,6	7,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,7	5	0,2	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ~394	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 ~4	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,0	25,6	65,5	589,2
Полдник						
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ ~448	50		3,3	2,6	22,3	125,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3	0,4	19,7	94,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0	0	0,2	0,9
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	2,5	2,5	0	2	0	18,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7	0,2	0,2	0	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,7	13,7	0	0	0	0,0
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
			3,3	2,6	32,1	164,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,8	42,1	167,2	1 206,8

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 ~ 112	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 ~ 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
			9,3	12,5	41,3	315,9
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						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ ~ 36	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 ~ 94	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 ~ 284	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 ~195	130		5,2	5,4	31,3	194,4
КРУПА МАННАЯ	29	29	2,9	0,3	19,9	92,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33	33	1	1,1	1,6	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯБЛОКИ	22,7	20	0,1	0,1	1,9	9,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2	2	0,1	0,4	0,1	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,6	0,5	0	6,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,6	0,8	4,9	28,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ~432	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 ~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
			10,5	13,5	60,2	405,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО ~13	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 ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ ~36	40		0,6	2,0	2,8	31,7
СВЕКЛА	35	26,25	0,4	0	2,2	10,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8	8	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	6,15	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ~95	150		1,4	3,6	7,4	68,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	7,2	4,8	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	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 ~ 189	150		4,4	5,7	23,8	165,1
КРУПА РИСОВАЯ	23	22,77	1,6	0,2	16,3	73,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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 СЫРОМ ~ 3	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
			11,0	15,6	51,7	393,4
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						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ~ 41	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 ~ 84	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 ~ 248	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) ~ 352	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 ~ 441	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 ~ 4	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" ~ 479	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 ~ 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
			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 ~ 240	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 ~ 430	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 ~ 3	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 ~ 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	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 ~ 89	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 ~ 407	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 ~ 884	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 ~ 432	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 ~ 9	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 ~ 13	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 ~ 44	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 ~ 62	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 ~ 166	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 ~ 371		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 ~ 394		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 ~ 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
			28,0	29,9	71,4	668,3
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ~ 467		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 ~ 434		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						
ОЛАДЬИ 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