

Утверждаю

Заведующая

Исхакова М.И



ЧДОУ «Детский сад «Фиолетовая корова»

**10-дневное меню** для организации питания  
детей **от 1,5 до 3 лет**, посещающих  
дошкольные образовательные учреждения с  
**10- часовым** пребыванием.

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	25/5/5		3,2	6,4	12,6	120,9
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,21	5	1,2	1,5	0	18,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	25	25	1,9	0,8	12,5	64,8
КАКАО НА МОЛОКЕ	160		4,7	4,0	14,3	113,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160		5,4	6,6	19,1	158,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	16,2	16	1,9	0,5	8,8	47,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
			<b>13,3</b>	<b>17,0</b>	<b>46,0</b>	<b>392,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	160		6,8	3,0	15,6	116,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	13,33	10	1,8	1,6	0	21,1
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,09	18	4	0,3	8,4	52,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160		11,3	14,8	25,2	279,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	64	48	8,6	7,5	0	101,5
КРУПА РИСОВАЯ	32,3	32	2,1	0,3	23	103,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,2		0,8	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,2	0	0,7	4,2
			<b>20,3</b>	<b>18,1</b>	<b>61,1</b>	<b>488,5</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	9,5	9,6	9,0	159,9
ГОВЯДИНА Б/К	48,6	43,7	7,9	6,8	0	92,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,7	0,5	23,9	114,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,1		10,4	41,8
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			<b>14,8</b>	<b>10,7</b>	<b>53,6</b>	<b>368,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,6</b>	<b>48,7</b>	<b>165,9</b>	<b>1 314,7</b>

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПОЛБЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		160	2,3	5,1	7,6	86,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ПОЛБА	13	13	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,1	115,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	4,7	3,9	14,1	111,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>9,3</b>	<b>14,0</b>	<b>36,8</b>	<b>312,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ" ВИТАМИННЫЙ"		40	0,6	1,0	3,2	24,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,75	23	0,4	0	1,1	6,2
ЯБЛОКИ	5,68	5	0	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
БОРЩ НА МК/Б СО СМЕТАНОЙ		160	4,7	4,0	15,6	121,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	13,33	10	1,8	1,6	0	21,1
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВАК БАЛЕШ		140	13,6	13,7	28,2	290,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	41,4	41,4	4,5	0,6	27,3	132,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,7	19,7	0,6	0,5	0,9	10,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,9	0,7	0,7	0	9,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	56,67	42,5	7,7	6,6	0	89,9

ПОЛБА	10	10	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>160</b>			<b>19,3</b>	<b>77,3</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>20,9</b>	<b>19,0</b>	<b>79,0</b>	<b>574,7</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖНО-МАННАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	19,6	16,9	20,5	315,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>160/15</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,1</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>7,3</b>	<b>40,7</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	10	10	0,7	0,9	7,3	40,7
			<b>20,4</b>	<b>17,8</b>	<b>34,7</b>	<b>384,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,8</b>	<b>53,7</b>	<b>155,7</b>	<b>1 336,9</b>



# МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160		4,4	5,8	17,8	141,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	14,14	14	1,6	0,2	9,2	44,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	25/5/5		3,2	6,4	12,6	120,9
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,21	5	1,2	1,5	0	18,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	25	25	1,9	0,8	12,5	64,8
КАКАО НА МОЛОКЕ	160		3,3	2,8	12,0	87,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			<b>10,9</b>	<b>15,0</b>	<b>42,4</b>	<b>349,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	160		3,9	4,5	11,1	104,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,42	7,5	1,4	1,2	0	16,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	28,8	18,6	0,6	0	1,2	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,1	43,1	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,3	2,1	6,7	56,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИНЫЕ БИТОЧКИ "СОЛНЫШКО"	50		9,7	9,9	5,0	148,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	62,5	45	8,1	7	0	96,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,4	22,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		160			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>17,9</b>	<b>16,8</b>	<b>42,3</b>	<b>397,2</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,2		0,8	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,2	0	0,7	4,2
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		90	2,1	2,3	16,2	94,6
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	11,5	5,0	5,5	112,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	74,63	50	10	3,2	0	67,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	5,96	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,0	51,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	10	51,8
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		7,9	31,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0	0	0	0,0
			<b>15,4</b>	<b>7,9</b>	<b>40,4</b>	<b>295,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,4</b>	<b>42,6</b>	<b>130,3</b>	<b>1 106,9</b>



# МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		3,6	17,1
МОРКОВЬ	52	39	0,5	0	2,6	13,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		160	4,4	5,9	16,4	136,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15,15	15	1,8	0,5	8,3	44,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,1	115,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	4,7	3,9	16,0	118,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>11,9</b>	<b>14,8</b>	<b>51,1</b>	<b>387,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"		40	0,5	1,0	4,0	27,3
СВЕКЛА	34,67	26	0,4	0	2,2	10,6
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РЫБНЫЙ СУП ИЗ ГОРБУШИ И СМЕТАНОЙ		160	10,0	4,9	12,5	137,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	45,2	40	8	2,5	0	54,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
КАРТОФЕЛЬ	41,67	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		100	2,3	2,4	15,2	92,2
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0



КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	9,8	9,9	5,7	150,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		160			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>24,6</b>	<b>18,5</b>	<b>56,9</b>	<b>495,9</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		150	3,9	4,1	14,5	111,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12,12	12	0,8	0,1	8,6	38,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		80	11,8	10,0	26,8	245,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	40	40	7	3,5	1,2	65,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	30	30	3,2	0,5	19,7	95,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,1		7,0	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			<b>15,8</b>	<b>14,1</b>	<b>48,3</b>	<b>385,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,5</b>	<b>50,3</b>	<b>161,5</b>	<b>1 333,9</b>

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ		160	4,3	6,4	17,3	144,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КУКУРУЗА	15	15	1,5	0,7	8,7	47,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		25/5	2,0	4,9	12,6	102,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	25	25	1,9	0,8	12,5	64,8
КАКАО НА МОЛОКЕ		160	4,7	4,0	14,3	113,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>11,0</b>	<b>15,3</b>	<b>44,2</b>	<b>359,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,7	1,0	3,1	24,4
СВЕКЛА	40	30	0,5	0	2,5	12,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	13,85	9	0,3	0	0,6	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б		160	6,2	4,7	23,5	161,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,89	10	1,8	1,6	0	21,3
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	25	25	2,7	0,4	16,5	79,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ		150	10,2	9,0	10,1	162,9
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	62,5	45	8,1	7	0	96,0
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	17,33	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	71,25	57	1	0,1	2,6	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		160			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>19,1</b>	<b>15,0</b>	<b>56,2</b>	<b>436,9</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ"		40	0,6	1,0	3,2	24,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,75	23	0,4	0	1,1	6,2
ЯБЛОКИ	5,68	5	0	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		140	6,1	5,8	23,2	169,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	35	35	3,8	0,6	23,2	113,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,42	10	2,3	2,9	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
БАТОН		20	1,5	0,6	10,0	51,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	10	51,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	0,9	0,7	8,3	43,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
			<b>9,1</b>	<b>8,1</b>	<b>44,7</b>	<b>289,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,4</b>	<b>41,3</b>	<b>150,3</b>	<b>1 151,3</b>



# МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 6

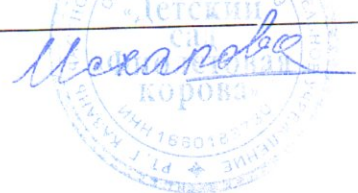
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		3,6	17,1
МОРКОВЬ	52	39	0,5	0	2,6	13,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"		160	4,7	6,7	16,8	146,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	13	13	1,6	0,8	7,8	44,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,1	115,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	4,7	3,9	15,1	114,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>12,2</b>	<b>15,6</b>	<b>50,6</b>	<b>393,6</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ НА МК/Б СО СМЕТАНОЙ		160	4,7	4,0	15,6	121,7
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	13,33	10	1,8	1,6	0	21,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,8	3,0	23,2	134,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	35	35	3,8	0,6	23,2	113,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	8,8	9,8	3,1	138,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		160			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>19,3</b>	<b>17,1</b>	<b>61,4</b>	<b>483,6</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА		130	20,3	21,4	28,9	393,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	25	25	2,7	0,4	16,5	79,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	14,89	1,8	1,6	0,1	22,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНСЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		160/5	0,1		7,0	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,7	0,9	7,3	40,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	10	10	0,7	0,9	7,3	40,7
			<b>21,1</b>	<b>22,3</b>	<b>43,2</b>	<b>462,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,8</b>	<b>57,9</b>	<b>160,4</b>	<b>1 405,1</b>

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160		4,0	5,5	17,9	137,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ПШЕНО	15,15	15	1,6	0,4	10,3	51,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	25/5/5		3,2	6,4	12,6	120,9
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,21	5	1,2	1,5	0	18,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	25	25	1,9	0,8	12,5	64,8
КАКАО НА МОЛОКЕ	160		4,7	4,0	14,3	113,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>11,9</b>	<b>15,9</b>	<b>44,8</b>	<b>371,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,7	1,2	3,1	26,2
СВЕКЛА	40	30	0,5	0	2,5	12,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,85	9	0,3	0	0,6	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК/Б И СМЕТАНОЙ	160		3,6	3,6	14,3	108,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,07	7	0,7	0,1	4,6	21,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	150		10,5	9,1	10,1	165,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125	100	1,7	0,1	4,6	27,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
КРУПА РИСОВАЯ	6,06	6	0,4	0,1	4,3	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		160			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>16,8</b>	<b>14,2</b>	<b>47,0</b>	<b>388,0</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ГОРБУШЕЙ И РИСОМ		160	18,7	9,2	37,9	308,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	40,5	40,5	4,4	0,6	26,7	129,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	89,55	60	11,9	3,8	0	81,5
КРУПА РИСОВАЯ	12,12	12	0,8	0,1	8,6	38,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/15	0,1		7,9	31,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,7	0,9	7,3	40,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	10	10	0,7	0,9	7,3	40,7
			<b>19,5</b>	<b>10,1</b>	<b>53,1</b>	<b>381,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,4</b>	<b>43,1</b>	<b>150,1</b>	<b>1 206,1</b>

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ		160	3,7	6,1	17,2	139,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	15,15	15	1,5	0,2	9,5	45,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,1	115,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	4,7	3,9	15,1	114,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>10,7</b>	<b>15,0</b>	<b>47,4</b>	<b>369,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ" ВИТАМИННЫЙ"		40	0,6	1,0	3,2	24,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,75	23	0,4	0	1,1	6,2
ЯБЛОКИ	5,68	5	0	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		160	3,8	3,9	12,5	104,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	13,33	10	1,8	1,6	0	21,1
СВЕКЛА	66,67	50	0,8	0,1	4,3	20,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЁЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ СО СМЕТАНОЙ		150	10,9	12,3	11,9	204,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,1	7	0	95,2
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,1	0,2	10,8	48,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		160			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>17,3</b>	<b>17,5</b>	<b>47,1</b>	<b>421,8</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,2		0,8	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,2	29,9	0,2	0	0,7	4,2
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ		90	2,1	2,3	16,2	94,6
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	10,7	4,5	5,0	104,1
РЫБА КЕТА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	74,63	50	9,2	2,7	0	61,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,5	0,6	10,0	51,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	10	51,8
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,1		6,9	28,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
			<b>14,6</b>	<b>7,4</b>	<b>38,9</b>	<b>282,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,8</b>	<b>42,8</b>	<b>138,6</b>	<b>1 138,8</b>

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ		160	4,2	5,6	18,0	139,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	15,15	15	1,6	0,2	9,9	47,9
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,1	115,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	4,7	3,9	15,1	114,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>11,2</b>	<b>14,5</b>	<b>48,2</b>	<b>369,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"		40	0,5	1,0	3,9	27,1
СВЕКЛА	30,67	23	0,3	0	1,9	9,4
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б		160	2,4	2,3	8,3	64,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,42	7,5	1,4	1,2	0	16,0
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	6,67	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ЛАПША ДОМАШНЯЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,3	3,5	19,4	126,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35,35	35	4,3	1,2	19,4	104,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ		60	8,9	10,3	4,1	145,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	62,5	45	8,1	7	0	96,0
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,7	7,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>18,1</b>	<b>17,4</b>	<b>55,2</b>	<b>451,1</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	115		3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>65,0</b>
<b>Ужин</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ	160		1,9	2,0	10,7	69,0
КАРТОФЕЛЬ	74	44,4	0,9	0,2	7	33,2
МОРКОВЬ	17,73	13,3	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,9	0,1	0	0,7	3,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55,6	44,4	0,8	0	2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	35		3,3	4,7	20,6	137,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,75	19,75	2	0,3	13,4	64,0
САХАР ПЕСОК	3,95	3,95	0	0	3,8	15,3
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	7	7	0,9	0,1	0,1	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	4,87	4,87	0	0	3,1	12,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,13	0,13	0	0,1	0	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ	160/15		0,1		6,9	28,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			<b>5,3</b>	<b>6,7</b>	<b>38,2</b>	<b>234,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,8</b>	<b>41,5</b>	<b>146,8</b>	<b>1 119,9</b>

**МЕНЮ****Ясли 10 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		160	5,9	6,6	28,0	195,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	32	32	3,6	0,4	21	102,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81,1	81,1	2,3	1,9	3,8	42,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		25/5	1,9	4,9	12,9	102,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАКАО НА МОЛОКЕ		160	4,7	4,0	14,3	113,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,8	0,8	0,2	0,1	0,1	2,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>12,5</b>	<b>15,5</b>	<b>55,2</b>	<b>411,4</b>
<b>Обед</b>						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		160			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7	7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,3	2,4	0,9	26,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,86	38	0,3	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		160	2,2	3,8	10,8	85,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,8	46,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,2	3,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	17,9	13,7	27,7	306,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	101,39	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1

ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>22,4</b>	<b>20,2</b>	<b>58,9</b>	<b>506,2</b>
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ		115	8,7	6,6	13,1	209,5
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	450	450	8,7	6,6	13,1	209,5
			<b>8,7</b>	<b>6,6</b>	<b>13,1</b>	<b>209,5</b>
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		90	8,8	13,9	1,6	167,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,63 шт.	65,7	8,1	7,4	0,5	100,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,5	24,5	0,7	0,6	1,2	12,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,1		10,4	41,8
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,7	3,0	4,1	45,5
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>12,6</b>	<b>19,5</b>	<b>41,3</b>	<b>390,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,2</b>	<b>61,8</b>	<b>168,5</b>	<b>1 517,3</b>