



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Весна - лето

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	205		5,3	7,4	24,7	185,9
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		3,0	3,4	13,1	95,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	108	108	3	3,4	4,9	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	34		2,8	7,4	17,5	148,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5	0	7	0,1	63,6
БАТОН ПРОСТОЙ	35,5	35,5	2,8	0,4	17,4	84,5
			11,1	18,2	55,3	429,9
II Завтрак						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	62,0
Обед						
РАССОЛЬНИК	200		2,2	11,7	14,0	175,7
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		21,2	26,1	35,7	462,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	135,2	97,3	17,7	15,2	0	207,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,7	10,7	0	10,4	0	93,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,7	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	13,3	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
КРУПА РИСОВАЯ	46,7	46,7	3,2	0,5	33,6	150,8
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50		0,4	1,9	1,2	24,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3	0	0,7	4,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1	0,1	8,2	33,7
ЯБЛОКИ	16,53	14,55	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,2	144,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			28,2	40,3	86,9	828,1
Уплотненный Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		180	12,5	19,9	4,8	247,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,0 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		180	0,7		11,3	48,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13,9	13,9	0,7	0	6,9	31,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			19,7	25,4	78,2	622,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,0	84,1	228,4	1 942,8



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Весна - Лето

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205		6,4	10,5	24,1	216,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
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
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,7	14,9	108,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,5	8,4	14,8	144,0
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
			12,5	22,6	53,8	468,9
II Завтрак						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	62,0
Обед						
СВЕКОЛЬНИК	200		2,1	5,7	11,9	112,3
СВЕКЛА	41,29	32	0,5	0	2,7	13,0
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		0,6	3,6	1,7	40,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,29	57	0,5	0,1	1,4	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МАКАРОННИК С МЯСОМ	160		23,0	22,5	36,3	440,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,5	9	0	122,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3

МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			30,0	32,3	85,5	756,8
Уплотненный Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		20,8	14,2	15,0	275,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,64	0,6	0,5	0	7,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,9	2,4	6,7	52,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ПРЯНИКИ	50		1,5	5,3	13,1	105,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	1,5	5,3	13,1	105,8
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
КИСЕЛЬ	180				25,4	101,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20		1,0	0,1	6,5	30,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,3	13,3	1	0,1	6,5	30,6
			24,6	22,4	76,5	612,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,1	77,5	223,8	1 899,8



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Весна - Лето

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205		5,9	12,8	26,5	243,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,1	3,1	13,0	92,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,0	8,5	11,9	131,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	24	24	1,9	0,2	11,8	57,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		7,4	9,4		115,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	35	31,82	7,4	9,4	0	115,8
			18,4	33,8	51,4	583,8
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
			5,6	5,0	9,0	113,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,9	9,5	16,2	168,7
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9,1	9,01	1,1	0,3	4,9	27,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	60		0,5	4,9	1,6	52,5
РЕДИС	57	45,6	0,5	0	1,6	8,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)	180		17,9	18,8	16,1	308,1
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
МОРКОВЬ	4,65	3,6	0	0	0,2	1,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,8	10,8	0,5	0	2	10,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,16	2,16	0,2	0	1,5	7,0
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	16,7	68,1
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,7	33,8	78,4	729,6
Уплотненный Полдник						
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200		5,0	13,4	20,2	222,8
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	30		3,2	0,9	32,9	152,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	12	12	0	0	7,7	30,9
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,2		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20		1,0	0,1	6,5	30,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,3	13,3	1	0,1	6,5	30,6
			9,8	14,8	79,4	494,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,5	87,4	218,2	1 920,7



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		200	6,1	8,8	27,8	214,8
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	2,5	2,8	11,0	80,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,5	8,6	14,8	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
			16,0	24,7	53,9	501,7
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			6,0	2,0	8,4	80,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,3	2,2	16,2	94,4
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА		40	0,5	4,0	3,0	50,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24	38	0,5	0,1	3	15,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		130	13,3	8,9	27,8	244,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	60	59,7	13,3	1	27,8	173,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (КУРЫ)		60	7,5	7,6	3,7	113,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	52,78	38	6,9	5,9	0	81,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			21,6	86,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			27,9	23,2	100,1	720,5
Уплотненный Полдник						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	4,2	8,6	26,8	200,2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	42	42	4,1	0,5	26,7	127,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		80	11,5	9,3	4,9	149,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	68,06	60,3	9,3	0,5	0	42,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,6	0,1	3,7	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	3,0	0,2	19,5	91,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
			22,9	23,4	106,0	728,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,8	73,3	268,4	2 030,2



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		5,4	7,6	28,4	204,8
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	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,7	12,0	96,7
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,5	8,6	14,8	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
			11,5	19,9	55,2	447,7
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			6,0	2,0	8,4	80,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		3,8	6,5	20,5	160,3
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60		0,6	6,1	2,3	67,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,4	42,6	0,5	0,1	1,6	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170		19,6	18,6	17,3	316,1
ГОВЯДИНА Б/К	107,78	97	17,5	15	0	205,2
КАРТОФЕЛЬ	170	102	1,9	0,4	16,1	76,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5

НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		180	0,7		11,3	48,7
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13,9	13,9	0,7	0	6,9	31,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			29,0	31,7	79,2	724,8
Уплотненный Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	4,8	6,3	22,0	164,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,4	110,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ПРЯНИКИ		50	1,5	5,3	13,1	105,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	1,5	5,3	13,1	105,8
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	23,8	98,5
ШИПОВНИК	20	20	0,3	0,1	4,4	21,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			9,2	12,3	83,3	484,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,7	65,9	226,1	1 737,4



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	205		4,9	11,5	32,8	253,8
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,8	13,9	92,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154	154	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		2,9	8,7	17,3	158,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	35	35	2,8	0,4	17,2	83,3
			10,5	23,0	64,0	504,0
II Завтрак						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	62,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/15		4,7	8,6	15,6	156,8
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,6	0,3	7,6	46,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10,1	8,1	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	8,8	39,0
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90		12,4	18,5	5,2	243,2
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0	133,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		5,7	9,6	25,4	209,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46,2	45,7	5,6	1,5	25,3	136,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0,1	9,3	37,7
ЯБЛОКИ	17	14,96	0,1	0,1	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,2	144,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			27,9	37,4	92,1	818,1
Уплотненный Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200		2,2	8,4	13,0	135,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	91,4	64	1,3	0,3	10,1	47,8
МОРКОВЬ	9,5	7,13	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,5	62,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ	50		1,5	5,3	13,1	105,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	1,5	5,3	13,1	105,8
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		16,1	64,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,1	16,1	0	0	15,6	62,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			6,5	14,3	66,6	422,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,9	74,9	230,7	1 806,5



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ	205		5,7	7,5	23,4	184,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		2,6	2,8	13,9	91,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,5	8,6	14,8	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
			10,8	18,9	52,1	422,7
II Завтрак						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	62,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,7	4,0	9,3	81,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	3,6	2,2	43,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,32	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,58	21	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
РИС ОТВАРНОЙ	120		2,9	4,8	30,7	177,6
КРУПА РИСОВАЯ	43,27	42,84	2,9	0,4	30,7	138,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,2	8,7	1,9	155,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	74	12,8	2,6	0	91,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			22,7	21,6	80,6	624,8
Уплотненный Полдник						
"ЛАКОМКА "	150		28,9	24,0	18,8	410,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
КРУПА МАННАЯ	11,3	11,3	1,2	0,1	7,8	36,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,3	4,9	4,5	0,3	61,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
КИСЕЛЬ	200				24,8	98,8
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0	0	17	67,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			33,9	26,6	88,4	734,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,4	67,3	229,1	1 843,7



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Весна - лето

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,2	8,7	27,4	212,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,3	30	3,4	0,4	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,7	12,0	96,7
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,5	8,6	14,8	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6,9	8,9		109,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
			19,2	29,9	54,2	564,5
II Завтрак						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	62,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,5	6,0	13,8	122,6
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,1	8	1	0,3	4,5	23,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ЯБЛОК И МОРКОВИ	60		0,7	2,9	3,0	42,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	180		21,3	22,6	12,7	340,1
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	16,6	69,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,4	15,4	0,4	0,1	9,8	42,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			29,2	32,1	73,9	706,5
Уплотненный Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130	4,6	8,6	28,8	210,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,5	0,5	28,7	137,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		70	1,3	6,2	5,4	83,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	73,68	70	1,3	6,2	5,4	83,3
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		40	3,2	1,6	19,4	104,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,6	25,6	2,7	0,3	17,4	82,9
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,2	1,2	0	1	0	8,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,3	10,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,87	0,87	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,13	0,13	0	0,1	0	1,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		180	0,7		11,3	48,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13,9	13,9	0,7	0	6,9	31,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,3	17,0	94,8	588,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,7	79,2	230,9	1 921,7

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205		5,9	12,8	25,5	239,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,8	12,0	84,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,5	8,6	14,8	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
			11,1	24,2	52,3	470,0
II Завтрак						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	62,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200		2,2	9,3	15,1	158,7
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,5	0,1	1,5	8,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160		3,3	6,2	22,7	159,7
КАРТОФЕЛЬ	195,4	136,8	2,6	0,5	21,6	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		12,8	16,5	7,5	229,9
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81,94	59	10,7	9,2	0	125,9
БАТОН ПРОСТОЙ	14	14	1,1	0,1	6,7	32,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1	0,1	8,2	33,7
ЯБЛОКИ	16,53	14,55	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,2	144,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	1,6	0,1	11,0	51,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22,5	22,5	1,6	0,1	11	51,7
			22,5	32,6	78,7	703,3
Уплотненный Полдник						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,4	6,1	31,2	197,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48	48	4,4	0,5	31,1	146,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		80	8,0	7,2	2,2	106,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	55,3	49	7,6	0,4	0	34,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ПРЯНИКИ		50	1,5	5,3	13,1	105,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	1,5	5,3	13,1	105,8
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,2		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			17,6	19,2	86,4	592,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,2	76,2	225,4	1 828,2



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Весна - Лето

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ (КУКУРУЗНАЯ)	200		5,3	9,9	25,1	211,1
КУКУРУЗА	25	25	2,5	1,2	14,6	78,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		2,5	2,8	11,0	80,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,5	8,6	14,8	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
			10,3	21,3	50,9	437,3
II Завтрак						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			6,0	0,2	8,0	62,0
Обед						
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,6	7,4	12,3	131,2
СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,5	0,1	4	18,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60		0,7	0,1	2,3	14,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,4	0,7	0,1	2,3	14,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130		4,6	8,6	28,8	210,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,5	0,5	28,7	137,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6

ГУЛЯШ		70	13,6	16,2	2,9	211,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	13,1	11,3	0	153,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
МОРКОВЬ	8,4	6,3	0,1	0	0,4	2,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			25,8	32,8	80,9	726,1
Уплотненный Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	6,4	10,7	20,4	203,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
КЕКС	50	50	3	2,4	37,5	183,0
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	18,1	88,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			12,6	14,0	100,4	590,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,7	68,3	240,2	1 815,7