



# МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		150	5,4	6,7	23,7	107,5
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	12,1	79,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		27/5	1,1	8,4	7,5	78,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			9,3	17,3	43,3	266,0
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	66,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	17,8	66,7
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		30	0,8	2,0	2,3	30,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	39,9	27,9	0,9	0,1	1,7	10,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	3,3	12,5	93,8
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,8	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		130	7,1	4,4	30,6	158,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	106,6	84,5	1,5	0,1	3,9	23,0
ГОВЯДИНА Б/К	80	72,8	13,1	11,3	0	153,9
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,8	0,1	5,7	25,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,3	13	0,2	0	1,1	5,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	9,0	39,4
ЯБЛОКИ			0,2	0,2	4,2	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	44	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	129	129	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	5	5	0	0	2,4	0,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		27	2,0	0,8	13,9	70,7
	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			16,1	11,0	83,6	465,9
<b>Ужин</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1	40	0,8	3,6	3,1	47,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	10,4	9,0	2,7	248,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,73 шт.	109,8	13,5	12,2	0,8	167,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1	1,9	21,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	35,3
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		8,3	35,2
КЛЮКВА	16	15,68	0,1	0	0,6	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВАФЛИ		30	0,2	1,0	23,2	106,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			11,5	13,6	37,3	436,8
			37,8	42,1	182,0	1 235,4



## МЕНЮ

Ясли 12 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 ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,2	4,6	19,2	135,4
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,1		6,9	28,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27/15		5,3	4,9	13,9	103,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,95	3,2	4,1	0	50,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			9,6	9,5	40,0	266,5
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	180		5,4	0,2	7,2	66,9
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			5,4	0,2	7,2	66,9
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30		0,9	0,1	1,9	11,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	53,6	30	0,9	0,1	1,9	11,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150		2,2	3,8	11,3	92,5
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	6,7
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	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	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	6	0,2	1,2	0,3	18,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130		4,3	13,0	13,9	197,9
ГОВЯДИНА Б/К	80	72,8	13,1	11,3	0	153,9
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	6,7	0,1	0	0,7	3,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН		27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			11,8	18,0	61,1	465,5

### Ужин

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130	5,9	11,2	20,2	160,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	115	115	20,1	10,1	3,4	188,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,9	9,9	1,1	0,1	6,7	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,6	18,6	0,5	0,5	0,9	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,5	10,6	63,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		7,1	29,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,6	27,1
ЛИМОН	3,88	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	3,6	3,0	27,2	152,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,1	0	0,6	2,3
ДРОЖКИ	2	2	0,3	0	0	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,21	3,21	0	2,5	0	23,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0	0	1,2	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
БАНАН		95	1,4	0,5	20,0	91,2
БАНАН	186,3	95	1,4	0,5	20	91,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			11,0	14,7	74,5	432,4
			37,8	42,4	182,8	1 231,3



# МЕНЮ

Ясли 12 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	3,6	2,5	35,1	107,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,5	46,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
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		180	3,0	2,5	11,2	80,4
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	6,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		27/5	1,1	8,4	7,5	78,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			7,7	13,4	53,8	266,2
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,5	4,8	9,1	66,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5,3	4,6	8,8	99,0
			5,5	4,8	9,1	66,5
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4	2,9	1,9	35,9
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	28,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		150	1,5	2,6	8,3	63,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	6,7
КАРТОФЕЛЬ	51,43	38	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,6	3,1	11,0	83,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	157,7	126,1	2,2	0,1	5,7	34,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МОРКОВЬ	2,7	2,2	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,5	4,4	0,1	0	0,4	1,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9

САХАР ПЕСОК		3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1,1	1,1	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР			50	4,5	4,5	15,5	154,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ		70	60,9	10,8	10,9	0	140,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.		9,2	1,2	1,1	0,1	14,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		8,3	8,3	0,2	0,2	0,4	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		1,7	1,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,7	0,7	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА			150	0,3	0,1	11,5	53,0
ШИПОВНИК СУХОЙ		8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК		8	8	0	0	7,6	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ			36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
				11,7	13,6	63,6	463,7

### Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		30		1,3	1,2	5,0	36,1
СВЕКЛА		50	40	0,6	0	3,4	16,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ		40	22,4	0,7	0	1,5	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		1,9	1,5	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ			130	5,4	5,3	17,9	180,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ		96,5	85,5	13,2	0,8	0	59,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.		60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ			150	3,4	2,9	12,1	81,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		37,8	37,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		50	50	0	0	0	0,0
БАТОН			27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		27	27	2	0,8	13,9	70,7
МАНДАРИН			95	0,8	0,2	7,1	35,1
МАНДАРИН		135,57	84,9	0,8	0,2	7,1	35,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>12,9</b>	<b>10,4</b>	<b>56,0</b>	<b>404,9</b>
				<b>37,8</b>	<b>42,2</b>	<b>182,5</b>	<b>1 201,3</b>



## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,1	4,5	19,0	132,7
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,2	12,1	79,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	27/8		2,0	0,8	15,0	53,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	1,9	0,8	13,5	68,6
ДЖЕМ	8	8	0	0	5,6	22,0
			8,9	7,5	46,1	266,0
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	180		5,4	1,8	7,6	67,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,2	4,5	7,8	97,2
			5,4	1,8	7,6	67,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	30		2,2	5,0	4,1	70,4
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	18,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,51	1,5	1,9	0	23,7
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150		1,9	2,7	13,3	85,1
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,5	21,1
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	10,2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110		2,1	3,4	17,2	28,8
КАРТОФЕЛЬ	157,14	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ						
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К		50	8,4	9,5	1,6	74,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	70	63,7	11,4	9,9	0	134,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0,23 шт.	9,1	1,2	1	0,1	13,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,9	7,9	0,2	0,2	0,4	4,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КЛЮКВА		150	0,1		15,1	62,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,31	15	0,1	0	0,6	4,1
САХАР ПЕСОК	139,5	139,5	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		27	2,0	0,8	13,9	70,7
	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			19,1	21,7	80,5	465,5

### Ужин

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130	2,0	8,4	9,6	237,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	50	1,5	1,3	2,3	26,2
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	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	115	115	20,1	10,1	3,4	188,6
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	5,4	27,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЯБЛОКО		95	0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	107,9	95	0,4	0,4	9,3	44,7
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА		150	0,2	0,1	11,2	46,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			4,5	11,4	48,7	432,7
			37,9	42,4	182,9	1 231,2





СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		50	6,5	10,3	16,3	138,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	85,78	76	11,7	0,7	0	53,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,5	0,2	3,5	17,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			14,2	16,7	57,7	481,4

### Ужин

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	5,4	3,0	34,2	185,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	5,1	10,9	6,7	95,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100	95	16,5	3,4	0	117,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,3	24,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,1	44,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БАТОН		27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
АПЕЛЬСИН		95	0,9	0,2	7,7	40,9
АПЕЛЬСИН	135,7	95	0,9	0,2	7,7	40,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,4	14,9	69,3	420,0
			38,0	42,4	182,7	1 234,1

Утверждаю

заведующий

Захарова Наталья  
Владимировна

## МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		150	4,2	6,1	20,9	109,5
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	12,1	79,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		27/5	1,1	0,4	7,5	78,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			8,1	8,7	40,5	268,0
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	66,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	17,8	66,7
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30	0,6	2,7	2,3	35,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		150	1,5	1,7	11,9	69,6
КАРТОФЕЛЬ	96,86	57,8	1,4	0,3	10,8	50,6
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,3	5,1	25,3	89,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ГУЛЯШ		50/50	15,4	19,2	6,6	260,5
ГОВЯДИНА Б/К	86,8	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,5	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	20	16	0,2	0	1,1	5,4
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		150	0,5		9,8	41,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10	10	0,5	0	4,9	22,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН		27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			28,7	29,8	85,1	640,8

### Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	58,8	30	0,2	0	0,5	3,9
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		130	4,9	15,2	21,2	327,1
ГОВЯДИНА Б/К	60	54,6	9,9	8,4	0	115,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
КАРТОФЕЛЬ	172,29	120,8	2,3	0,5	19,1	90,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,4	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,015 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50	0,8	1,2	3,7	33,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/8	0,1		8,0	33,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БЛАНХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	3,68	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО		95	0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	107,9	95	0,4	0,4	9,3	44,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			6,4	16,8	42,7	441,9
			44,1	55,5	186,1	1 417,4

Утверждаю

заведующий

Захарова Наталья

Владимировна



## МЕНЮ

Ясли 12 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,1	4,5	19,0	132,7
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,4	2,9	12,1	81,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,8	37,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		27/8	2,0	0,8	15,0	53,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	1,9	0,8	13,5	68,6
ДЖЕМ	8	8	0	0	5,5	22,0
			9,5	8,2	46,1	288,0
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		180	5,4	0,2	7,2	66,9
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180	5,2	4,6	7,2	95,4
			5,4	0,2	7,2	66,9
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		30	0,5	3,0	1,3	34,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,7	23,7	0,4	0	1,1	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3	0	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	2,2	2,7	14,8	92,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	25,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		130	9,4	7,1	14,6	165,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	90	85,5	14,8	3,1	0	105,3
КРУПА РИСОВАЯ	16,6	16,5	1,2	0,2	11,8	53,3

С.Р.03 Огурец соевый

ЛУК РЕПЧАТЫЙ						
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	41,2	32,9	0,5	0,1	2,6	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,04 шт.	1,7	0,2	0,2	0	2,6
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		50	0,9	1,5	3,8	37,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,2	0	1	4,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КЛЮКВА		150	0,1		15,1	62,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,31	15	0,1	0	0,6	4,1
САХАР ПЕСОК	139,5	139,5	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			15,5	14,6	64,9	465,6
<b>Ужин</b>						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,2	17,6	12,1	200,3
КАРТОФЕЛЬ	66	45,2	0,8	0,2	7,3	34,5
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	24	0,3	0	1,9	9,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	85	68	1,2	0,1	3,1	16,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	66,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	16,2	77,4
БАНАН		95	1,4	0,5	20,0	91,2
БАНАН	186,3	85	1,4	0,5	20	91,2
БАТОН		27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			7,5	19,1	63,8	428,9
			37,9	42,1	182,0	1 229,4



# МЕНЮ

Ясли 12 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	3,6	2,5	35,1	107,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,5	46,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
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		180	3,0	2,5	11,2	80,4
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	6,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,6	27,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		2716	1,1	8,4	7,5	78,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			7,7	13,4	53,8	266,2
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,5	4,8	9,1	66,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			5,5	4,8	9,1	66,5
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	58,8	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	5,7	6,6	11,2	131,6
ГОВЯДИНА Б/К	23,5	21,4	3,9	3,3	0	45,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,3	1,9	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		110	2,7	2,9	13,4	90,9
КАРТОФЕЛЬ	77,14	64	1,1	0,2	8,5	40,4

МОРКОВЬ						
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30,3	0,4	0	2	10,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,5	14,9	0,5	0	1	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,7	7,7	0,2	0,2	0,4	4,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	2,4	0	21,7
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ		50	5,1	4,8	4,4	119,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	60,9	10,8	10,9	0	140,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЬИ (ИЗЮМ)		150	0,2	0,1	11,2	46,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЬИ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
			16,3	14,7	56,0	465,4
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		130	5,4	5,3	17,9	180,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	96,5	85,5	13,2	0,8	0	59,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,1
ЧАЙ ЧЕРНЬИ БАЙХОВЬИ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
БАТОН		27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ		30	0,7	3,4	25,2	135,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,8	184,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
ДРОЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	2,1	1,7	0	0	0,1	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,3	0,2	0,4	4,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			8,2	9,5	63,9	414,9
			37,7	42,4	182,8	1 213,0





**МЕНЮ**  
**Ясли 12 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 "ДРУЖБА"		150	4,7	7,5	20,1	122,3
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ПШЕНО	7,5	7,5	0,9	0,2	5,1	25,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,1		10,0	42,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	36,7
ЛИМОН	7,37	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		27/15	5,3	4,9	13,9	103,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,95	3,2	4,1	0	50,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			10,1	12,4	44,0	267,3
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		180	5,4	1,8	7,6	67,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,2	4,5	7,5	97,2
			5,4	1,8	7,6	67,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4	2,9	1,9	35,9
МОРКОВЬ	36	26,8	0,4	0	1,9	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		150	2,7	3,4	15,4	103,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,9	13,9	1,6	0,2	8,4	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,6	2,6	7,8	66,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	157,7	126,1	2,2	0,1	5,7	34,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	2,7	2,2	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,5	4,4	0,1	0	0,4	1,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		60	6,2	4,6	10,4	84,4
ГОВЯДИНА Б/К	80	72,8	13,1	11,3	0	153,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,75	11	0,2	0	0,9	4,4
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН		27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			16,4	14,7	72,4	466,5

### Ужин

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		130	3,7	8,4	19,0	167,5
КАРТОФЕЛЬ	81	56,7	1,1	0,2	8,9	42,4
СВЕКЛА	59,1	47,3	0,7	0	4,1	19,3
МОРКОВЬ	29,5	23,6	0,3	0	1,6	8,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	38,3	19,5	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,4	19,5	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	70,9	39,7	1,2	0,1	2,5	16,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	66,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		50	1,2	4,6	22,0	197,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20,7	20,7	3,6	1,8	0,8	34,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ДРОЖЖИ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			5,8	13,2	58,8	431,4
			37,7	42,1	182,8	1 232,2



## МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,4	2,9	13,0	109,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,5	0,2	9,6	45,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,8	11,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	12,1	79,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		275	1,1	8,4	7,5	78,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			7,3	13,5	32,6	268,0
<b>II Завтрак</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,5	4,8	9,1	68,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,9	189	5,3	4,6	8,8	66,5
			6,5	4,8	9,1	66,5
<b>Обед</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		30	0,9	0,1	1,9	11,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	53,6	30	0,9	0,1	1,9	11,6
СВЕКОЛЬНИК		150	2,4	2,3	16,6	58,8
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СВЕКЛА	84,38	67,5	1	0,1	5,7	27,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	3,2	15,7	100,8
КАРТОФЕЛЬ	134,14	93,9	1,8	0,4	14,8	70,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,6	16,9	0,5	0,4	0,8	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

РЫБА ОТВАРНАЯ		50	5,1	1,9	0,6	55,4
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	66,03	58,5	9	0,5	0	40,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,1	0	0	0,3	1,3
МОРКОВЬ	1,9	1,5	0	0	0,1	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,3	0	14,5
СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378		50	2,0	7,4	0,2	75,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		36	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
БАТОН		27	2,0	0,8	13,9	70,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
			17,1	16,0	69,0	465,4
<b>Ужин</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	1,9	5,4	25,6	180,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	52,2	9,2	9,3	0	120,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50	0,8	1,2	3,7	33,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	6	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	3,4	2,9	12,1	81,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,8	37,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН		95	0,9	0,2	7,7	40,9
АПЕЛЬСИН	135,7	95	0,9	0,2	7,7	40,9
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,8</b>	<b>10,7</b>	<b>72,3</b>	<b>442,5</b>
			<b>37,7</b>	<b>45,0</b>	<b>183,0</b>	<b>1 242,4</b>