



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ		130	11,34	13,01	2,84	174,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		50	1,50	0,10	3,15	19,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	50	1,50	0,10	3,15	19,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,14	0,00	5,13	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,40	8,25	32,50	194,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,40	8,25	32,50	194,00
			16,38	21,36	43,62	408,93
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ		200	8,84	8,16	17,42	178,54
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,25	2,79	0,00	38,06
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,44	0,31	9,28	57,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	3	2,2	0,06	0,01	0,14	0,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		30	2,18	0,87	14,84	78,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,18	0,87	14,84	78,57
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	19,73	17,73	18,57	313,15
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,24	13,97	0,00	190,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		50	0,95	1,80	4,05	41,89
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,30	1,75	0,41	23,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,63	5,92	9,56	97,95
СВЕКЛА	140	112	1,63	0,11	9,56	45,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ СМОРОДИНЫ		150	0,13	0,05	8,51	33,97
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЕ	16	16	0,13	0,05	1,73	6,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			36,71	35,03	93,45	844,07
Полдник						
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,75	1,50	25,50	135,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	50	50	3,75	1,50	25,50	135,00
СНЕЖОК		200	0,00	0,00	0,00	0,00
СНЕЖОК 2,5%	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,75	1,50	25,50	135,00
Ужин						
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА		150	26,01	26,64	47,09	535,57
ТВОРОГ 9%	120	120	19,44	10,48	2,33	185,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18	18	0,09	14,40	0,14	130,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50	50	5,24	0,63	33,90	161,99
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	13,81	68,41
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			26,90	27,24	70,70	650,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,24	85,23	243,17	2 081,98



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,66	10,41	27,70	235,86
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,00	0,19	13,70	63,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,34	4,66	12,30	109,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45		5,81	5,46	15,30	137,25
Сыр	15	15	3,56	4,56	0,00	56,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,25	0,90	15,30	81,00
			17,81	20,53	55,30	482,74
II Завтрак						
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
СУП ХАРЧО	200		9,03	10,38	14,74	188,66
ГОВЯДИНА Б/К	44	39,6	7,15	6,15	0,00	83,74
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,9	1,01	0,15	10,70	48,13
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,20	0,03	1,20	6,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	3	2,2	0,06	0,01	0,14	0,85
ЧЕСНОК	3	2,5	0,16	0,01	0,73	3,62
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150		2,44	7,61	14,16	135,48
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,28	0,02	1,50	7,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,58	0,04	1,23	7,57
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25	24,75	0,19	0,02	0,60	3,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,03	1,34	6,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ РЫБНОЕ	90		19,53	11,05	1,64	184,51

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	100	89	13,73	0,78	0,00	62,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,15	0,01	11,97	49,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	8,33	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			34,40	29,55	63,01	657,94
Полдник						
АЦИДОФИЛИН		200	0,00	0,00	0,00	0,00
АЦИДОФИЛИН 3,2 %	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ		90	10,57	3,13	80,32	391,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,38	1,01	54,24	259,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ПОВИДЛО	25	25	0,10	0,00	16,01	64,41
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			10,57	3,13	80,32	391,69
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,73	5,46	25,04	164,62
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,91	0,58	23,72	112,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,87	1,28	16,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ		70	18,58	21,84	6,67	298,56
ФИЛЕ БЕДРА БЕЗ КОЖИ	100	100	16,49	13,58	0,00	188,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	10	10	0,73	0,29	4,95	26,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,65	0,96	12,22
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	15,15	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
БАТОН		40	3,00	1,20	20,40	108,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	40	40	3,00	1,20	20,40	108,00
			26,30	28,68	68,01	639,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			90,58	82,39	287,64	2 268,24



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	200		9,01	11,01	32,55	266,72
ПШЕНО	30	30	3,35	0,79	20,49	102,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО	180		4,37	4,75	11,74	108,33
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,6	43,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,15	0,09	0,06	1,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,03	15,34	118,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,25	0,90	15,30	81,00
			15,66	20,79	59,63	493,45
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			0,90	0,20	8,10	43,00
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	200		7,26	9,76	16,43	188,15
ГОВЯДИНА Б/К	20	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СВЕКЛА	46,88	37,5	0,54	0,04	3,20	15,28
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	3	2,2	0,06	0,01	0,14	0,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	3	3	0,08	0,02	0,18	1,16
БЕФСТРОГАНОВ В ТОМАТНО СМЕТАННОМ-СОУСЕ	140		18,02	22,82	8,02	318,65
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,50	2,91	0,68	39,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,24	13,97	0,00	190,31

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	4,87	5,28	21,97	154,59
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,84	1,27	21,93	118,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			33,64	38,39	74,45	792,67
Полдник						
ЙОГУРТ 2/5%		200	5,60	5,00	9,02	113,02
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,60	5,00	9,02	113,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0.5		50	3,75	1,50	25,50	135,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	50	50	3,75	1,50	25,50	135,00
			9,35	6,50	34,52	248,02
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		200	25,37	19,73	33,91	419,55
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10	10	0,50	0,03	4,95	22,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ТВОРОГ 9%	120	120	19,44	10,48	2,33	185,08
ПОДЛИВА ИЗ КИСЕЛЯ		50	0,13	0,02	18,69	73,32
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,14	0,00	7,07	29,13
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134	134	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
			25,64	19,75	59,67	522,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			85,19	85,63	236,37	2 099,14



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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		8,05	11,42	25,99	240,32
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,39	1,20	11,99	68,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,34	4,66	12,30	109,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		5,81	5,46	15,30	137,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,25	0,90	15,30	81,00
Сыр	15	15	3,56	4,56	0,00	56,25
			18,20	21,54	53,59	487,20
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,22	6,15	14,98	124,28
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
БЕДРО КУРИНОЕ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	3	2,22	0,06	0,01	0,14	0,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		17,25	15,89	11,77	261,77
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	250	200	3,49	0,19	9,12	54,32
ФИЛЕ БЕДРА БЕЗ КОЖИ	80	80	13,19	10,86	0,00	150,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,15	0,49	19,89	97,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,15	0,49	19,89	97,00

СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	15,15	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
			23,37	22,68	61,79	547,55
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,49	0,20	11,87	60,67
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА С САХАРОМ		60	11,14	7,71	66,32	379,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,38	1,01	54,24	259,18
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
			11,63	7,91	78,19	439,71
Ужин						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	19,75	22,87	31,08	409,43
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,69	0,39	28,42	127,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,2	8,6	0,12	0,02	0,69	3,42
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ БЕДРА БЕЗ КОЖИ	100	100	16,49	13,58	0,00	188,18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/5	0,14	0,00	5,13	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		50	3,75	1,50	25,50	135,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0.5	50	50	3,75	1,50	25,50	135,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
			23,88	24,40	62,46	570,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,48	76,93	265,83	2 091,47



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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,01	10,41	26,27	228,24
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,56	3,70	14,88	108,33
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	3,41	5,01	64,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		2,28	5,03	15,34	118,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,25	0,90	15,30	81,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
			12,85	19,14	56,49	454,97
II Завтрак						
АПЕЛЬСИНЫ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			0,90	0,20	8,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		10,26	9,34	17,61	195,57
ГОВЯДИНА Б/К	48,8	43,92	7,92	6,82	0,00	92,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,34	0,05	3,55	15,99
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200		12,85	17,85	20,20	293,39
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	20	13	0,39	0,03	0,82	5,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00

ЧЕСНОК	3	2,55	0,16	0,01	0,74	3,69
КАБАЧКИ	100	75	0,44	0,22	3,35	17,46
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0.7		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			26,36	27,69	65,09	616,05
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ С САХАРОМ		200	0,12	0,02	22,23	87,43
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3	3	0,00	0,00	2,28	9,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯГОДЫ С САХАРОМ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
ПЕЧЕНЬЕ		50	4,60	21,10	41,40	372,10
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,40	8,25	32,50	194,00
			4,72	21,12	63,63	459,53
Ужин						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		200	8,90	11,20	27,40	247,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
Сыр	20	20	4,60	5,90	0,00	72,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	0,95	4,45	3,85	59,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,14	0,00	5,13	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		50	3,75	1,50	25,50	135,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	50	50	3,75	1,50	25,50	135,00
			13,74	17,15	61,88	463,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,57	85,30	255,19	2 036,86



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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	3,66	4,96	19,39	136,63
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,63	0,95	16,45	88,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,14	0,00	5,13	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,50	8,50	33,50	200,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,50	8,50	33,50	200,00
			7,30	13,46	58,02	358,02
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
СУП КУДРЯВЫЙ С КУРИЦЕЙ		200	3,49	6,27	15,10	130,82
БЕДРО КУРИНОЕ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	3	2,22	0,06	0,01	0,14	0,86
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		200	20,04	30,82	23,98	460,26
ФИЛЕ БЕДРА БЕЗ КОЖИ	100	100	16,49	13,58	0,00	188,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,9	13,9	0,35	2,03	0,48	27,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,7	41,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	144	108	2,10	0,42	17,07	80,67
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,28	0,02	1,50	7,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,4	25,6	0,35	0,05	2,04	10,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11	11	0,00	10,66	0,00	95,92

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД		150	0,12	0,05	8,40	33,54
ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЕ	15	15	0,12	0,05	1,62	6,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			27,14	37,67	68,73	728,81
Полдник						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		90	5,40	2,13	53,93	260,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	70	70	5,25	2,10	35,70	189,00
ДЖЕМ	25	25	0,15	0,03	18,23	71,00
ЙОГУРТ 2,5%		200	5,60	5,00	9,02	113,02
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,60	5,00	9,02	113,02
			11,00	7,13	62,95	373,02
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ		150	19,69	14,11	31,81	335,63
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,00	0,19	13,70	63,83
ТВОРОГ 9%	100	100	16,20	8,73	1,94	154,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,22	0,05	6,38	27,26
ПОДЛИВА ИЗ КИСЕЛЯ		50	0,13	0,02	18,69	73,32
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,49	0,20	11,87	60,67
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			20,71	14,73	72,17	516,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,65	73,09	271,77	2 019,47



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						
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	200		7,79	10,47	27,68	237,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,13	0,25	13,68	65,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,34	4,66	12,30	109,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30		2,25	0,90	15,30	81,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,25	0,90	15,30	81,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,56	4,56	0,00	56,25
Сыр	15	15	3,56	4,56	0,00	56,25
			17,94	20,59	55,28	484,48
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			0,90	0,20	8,10	43,00
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		8,20	2,91	17,15	127,89
РЫБН КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32	32	5,68	0,00	0,00	22,72
КАРТОФЕЛЬ	74,67	56	1,09	0,21	8,86	41,83
МОРКОВЬ	16	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,62	6,4	0,09	0,01	0,50	2,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
УКРОП	1,47	1,4	0,04	0,01	0,09	0,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	10	10	1,12	0,26	6,83	34,14
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150		7,57	10,92	6,31	154,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,78	1,14	14,55
МОРКОВЬ	25	20	0,25	0,02	1,34	6,79
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65	52	0,91	0,05	2,37	14,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,78	1,14	14,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		50	1,50	0,10	3,15	19,40
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	50	50	1,50	0,10	3,15	19,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	15,15	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			21,27	14,58	62,26	466,62
Полдник						
ПЛЮШКА САХАРОМ		60	11,12	9,65	66,32	396,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,38	1,01	54,24	259,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
АЦИДОФИЛИН		200	0,00	0,00	0,00	0,00
АЦИДОФИЛИН 3,2 %	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,12	9,65	66,32	396,41
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,97	5,56	26,71	173,24
КАРТОФЕЛЬ	213,33	160	3,10	0,62	25,30	119,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		80	18,42	11,14	6,57	201,52
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	119,4	106,27	16,39	0,93	0,00	74,21
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	10	10	0,73	0,29	4,95	26,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,14	0,00	7,07	29,13
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		40	3,00	1,20	20,40	108,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	40	40	3,00	1,20	20,40	108,00
			25,77	17,93	61,50	516,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,00	62,95	253,46	1 906,59



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	200		7,87	10,74	27,52	239,63
ПШЕНО	20	19,8	2,21	0,52	13,52	67,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,56	3,70	14,88	108,33
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	3,41	5,01	64,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,03	15,34	118,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,25	0,90	15,30	81,00
			13,71	19,47	57,74	466,36
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200		6,23	9,04	12,68	161,86
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,73	0,15	5,93	28,01
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,25	2,79	0,00	38,06
УКРОП	3	3	0,08	0,02	0,18	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	120		20,27	27,73	6,46	357,10
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,24	13,97	0,00	190,31
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	10	10	0,73	0,29	4,95	26,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,23	0,03	1,34	6,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11	11	0,00	10,66	0,00	95,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,59	0,54	0,03	7,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,48	2,24	0,14	30,65
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		50	1,50	0,10	3,15	19,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	50	1,50	0,10	3,15	19,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			31,25	37,37	49,57	665,45
Полдник						
ЙОГУРТ 2.5%		200	5,60	5,00	9,02	113,02
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,60	5,00	9,02	113,02
БАТОН		40	2,91	1,16	19,79	104,76
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	40	40	2,91	1,16	19,79	104,76
			8,51	6,16	28,81	217,78
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	27,75	18,38	56,03	503,90
ТВОРОГ 9%	120	120	19,44	10,48	2,33	185,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,24	0,63	33,90	161,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,80	2,13	13,88	82,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/15/7	0,14	0,00	7,07	29,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			27,89	18,38	63,10	533,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,76	81,78	209,02	1 929,62



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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200		7,66	10,41	27,70	235,86
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,00	0,19	13,70	63,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,34	4,66	12,30	109,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,12	0,00	0,62	2,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		5,81	5,46	15,30	137,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,25	0,90	15,30	81,00
Сыр	15	15	3,56	4,56	0,00	56,25
			17,81	20,53	55,30	482,74
II Завтрак						
ГРУША	114		0,46	0,34	11,74	53,58
ГРУША	126,7	114	0,46	0,34	11,74	53,58
			0,46	0,34	11,74	53,58
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		2,25	5,14	15,03	115,49
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,8	172,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
УКРОП	3	2,22	0,06	0,01	0,14	0,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕДРО КУРИНОЕ	28	28	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,73	5,46	25,04	164,62
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,91	0,58	23,72	112,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,87	1,28	16,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100		25,77	13,55	8,35	281,78
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	114	106,02	18,41	3,80	0,00	130,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	52	52	1,46	1,61	2,37	30,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	18	14,4	0,18	0,01	0,96	4,89
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
СОУС МОЛОЧНО-СМЕТАННЫЙ		50	1,95	3,47	4,09	61,56
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,33	1,89	0,45	25,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
			37,19	28,15	80,30	754,44
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,49	0,20	11,87	60,67
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ		100	10,59	5,07	78,68	402,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,38	1,01	54,24	259,18
ПОВИДЛО	30	30	0,12	0,00	19,21	77,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
			11,08	5,27	90,55	463,33
Ужин						
ПЛОВ		150	3,02	5,26	30,02	179,78
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,69	0,39	28,42	127,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,15	0,00	0,59	3,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	18,53	8,37	6,61	177,14
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	106,8	16,47	0,93	0,00	74,59
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	10	10	0,73	0,29	4,95	26,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,14	0,00	5,13	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
БАТОН		40	3,00	1,20	20,40	108,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	40	40	3,00	1,20	20,40	108,00
			24,69	14,83	62,16	486,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			91,23	69,12	300,05	2 240,40



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		200	8,40	10,01	27,76	236,05
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,75	1,39	13,78	78,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,37	4,75	16,58	127,68
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,15	0,09	0,06	1,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,21	5,00	14,88	115,97
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,18	0,87	14,84	78,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
			14,98	19,76	59,22	479,70
II Завтрак						
ЯБЛОКО		114	0,46	0,46	11,17	53,58
ЯБЛОКИ	129,5	114	0,46	0,46	11,17	53,58
			0,46	0,46	11,17	53,58
Обед						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		200	5,72	7,00	15,25	151,75
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,25	2,79	0,00	38,06
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,16	0,02	0,33	2,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,89	0,11	6,42	30,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
УКРОП	3	2,22	0,06	0,01	0,14	0,86
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		130	4,30	4,51	27,39	167,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,44	0,03	2,28	11,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		80	19,90	18,75	16,51	316,99
ГОВЯДИНА Б/К	40	36	6,50	5,59	0,00	76,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	30	30	2,18	0,87	14,84	78,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,031	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ БЕДРА БЕЗ КОЖИ	60	60	9,89	8,15	0,00	112,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,65	0,96	12,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	20,50	100,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 0,7	50	50	3,25	0,50	20,50	100,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	15,15	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
			34,36	30,94	97,08	812,09
Полдник						
КИСЕЛЬ		200	0,11	0,02	24,69	97,40
ЯГОДЫ С САХАРОМ	18	18	0,11	0,02	12,73	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3	3	0,00	0,00	2,28	9,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,50	8,50	33,50	200,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,50	8,50	33,50	200,00
			3,61	8,52	58,19	297,40
Ужин						
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ		200	12,03	19,20	19,76	301,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,12	6,98	0,00	95,16
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	20	13	0,39	0,03	0,82	5,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		40	3,00	1,20	20,40	108,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ 0,5	40	40	3,00	1,20	20,40	108,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,14	0,00	5,13	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	3	1,8	0,02	0,00	0,05	0,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,17	20,40	45,29	430,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,58	80,08	270,95	2 073,26