

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ, РИСОВАЯ , ПШЕННАЯ СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	70		2,3	2,9	15,4	97,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
КРУПА РИСОВАЯ	14,1	13,96	1	0,1	10	45,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ЯБЛОКИ	16,2	14,3	0,1	0,1	1,4	6,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0,8	0,8	0	0,1	0	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40		0,8	2,1	5,4	42,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,1	28,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30		3,2	4,4	10,0	93,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,1	7,4	1,7	2,2	0	26,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2,1	0	18,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			6,4	9,4	37,9	261,7
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150		2,4	4,2	9,6	86,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ГОВЯДИНА Б/К	6,3	5,7	1,1	0,9	0	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,9	1,9	0	0,3	0,1	3,8
КАРТОФЕЛЬ	37,6	26,3	0,5	0,1	4,2	19,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7

МОРКОВЬ	7,6	5,9	0,1	0	0,4	2,0
СВЕКЛА	52,5	40,7	0,6	0	3,5	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		120	6,0	7,2	14,9	149,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОРКОВЬ	12,1	9,4	0,1	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	25,1	22,6	4,1	3,5	0	47,8
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА		50	0,4	0,1	1,3	6,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	6,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20/20	2,8	0,3	17,9	85,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			12,1	48,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,8	166,8	0	0	0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,6	13,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
			11,6	11,8	55,8	376,5
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1	40	0,8	3,6	3,1	47,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,0	2,5	9,7	74,3
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0
			10,2	10,9	21,6	225,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,6	32,5	125,1	910,9

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5		1,5	4,1	9,7	82,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	12,2	79,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150		4,6	6,6	19,5	156,7
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
КРУПА РИСОВАЯ	7,6	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ПШЕНО	7,6	7,5	0,9	0,2	5,1	25,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	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	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
			8,8	12,9	41,4	318,4
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150		5,4	4,1	13,3	112,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	6,3	5,7	1,1	0,9	0	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	48,3	33,8	0,7	0,1	5,3	25,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	7,5	5,8	0,1	0	0,4	1,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15,1	15	3,4	0,2	7	43,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65		10,6	8,6	7,7	149,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0,16 шт.	7,74	1	0,9	0,1	11,8
ГОВЯДИНА Б/К	54,2	48,8	8,8	7,6	0	103,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,5	0,1	0	0,5	2,6
КРУПА РИСОВАЯ	9,9	9,8	0,7	0,1	7,1	31,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		3,4	3,8	17,4	118,9

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,6	30,9	0,6	0	1,5	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	31,4	20,4	0,6	0	1,3	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,3	0,3	0,5	5,5
КАРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	54,2	42	0,5	0	2,8	14,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	16,3	68,5
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			23,0	17,1	76,7	554,0
Полдник						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ		90	10,7	7,7	4,5	103,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0,09 шт.	4,36	0,6	0,5	0	6,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,2	42,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	82,7	49,6	7,7	0,4	0	3,5
МОРКОВЬ	8,8	6,8	0,1	0	0,5	2,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	8,5	6,8	0,1	0	0,3	1,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,2	0,1	0,3	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5	1,2	1,5	0	17,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		80	1,6	2,8	12,6	83,0
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ		150	1,3	1,0	7,6	44,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,3	108,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	41,7	41,7	1,2	1	1,9	21,8
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
			14,9	11,7	33,2	272,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,7	41,9	171,5	1 230,6

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,8	10,1	79,5
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30		1,1	1,6	6,2	47,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,5	1	11,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100		18,0	13,0	17,8	263,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	92	92	16,1	8,1	2,7	150,8
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0,1 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3	0,1	0,3	0,1	4,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,1	3,1	0,4	0	1,8	9,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5		1,8	4,2	12,1	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			24,2	21,6	46,2	483,5
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	24		1,7	2,3	17,4	97,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,7	2,3	17,4	97,1
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	160		4,6	4,0	6,4	84,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,6	4	6,4	84,8
			6,3	6,3	23,8	181,9
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150		2,2	3,8	10,8	85,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	3,9	3,5	0,7	0,6	0	7,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,1
КАРТОФЕЛЬ	63,2	44,25	0,9	0,2	7	33,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА		50	0,6	0,1	1,6	9,7
РЕДИС	62,5	50	0,6	0,1	1,6	9,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20/20	2,8	0,3	17,9	85,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ		100	7,9	4,4	16,6	144,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	35,8	33,3	5,8	1,2	0	41,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
КАРТОФЕЛЬ	136,9	95,8	1,8	0,4	15,1	71,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,7	1,7	0,2	0	1	4,9
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ		150			15,9	63,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,3	13,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
			13,5	8,6	62,8	388,2
Полдник						
ОВОЩНОЕ РАГУ		130	4,3	3,4	22,1	139,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	39	39	1,1	1	1,8	20,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48,8	39	0,7	0	1,7	10,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,2	19,5	0,3	0	1,6	7,8
МОРКОВЬ	50,3	39	0,5	0	2,6	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
			5,7	3,6	36,5	203,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,7	40,1	169,3	1 257,3

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150		4,3	5,0	22,2	151,8
КРУПА МАННАЯ	22	22	2,2	0,2	15	70,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,1	55,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,9	76,9	2,1	1,8	3,6	40,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	20/5/5		2,6	5,4	9,7	98,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,55	1,1	1,3	0	16,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	11,2	75,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			9,5	12,6	43,1	325,4
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150		3,1	4,1	17,4	119,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17,3	17,3	1,8	0,2	11,7	56,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0,08 шт.	3,87	0,5	0,4	0	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150		16,6	16,4	15,9	283,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	107,4	77,3	14,1	12	0	165,0
КАРТОФЕЛЬ	91,7	64,2	1,3	0,3	10,2	47,9
МОРКОВЬ	34,5	26,7	0,3	0	1,7	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ КОНСЕРВЫ	6,5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20/20	2,8	0,3	17,9	85,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ		60	1,6	2,9	8,6	68,8
СВЕКЛА	61,9	48	0,7	0	4,1	19,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	9,9	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	16,5	16,5	0,8	0	3	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	16,3	68,5
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			24,3	23,9	76,1	625,7
Полдник						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		80	8,1	4,3	2,6	51,4
РЫБА МИНТАЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	81,8	49,1	7,6	0,4	0	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	28,5	22,1	0,3	0	1,5	7,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,3	1,8	10,1	66,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			11,7	6,3	21,2	158,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,5	43,0	160,6	1 195,5

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130		22,2	15,2	34,6	366,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	99	99	17,3	8,6	2,9	162,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,5	24,9	118,9
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5		1,5	4,1	9,7	82,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,0	12,1	90,9
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	6,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			27,3	22,3	56,4	540,0
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150		3,6	4,8	6,6	84,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16,9	12,2	2,2	1,9	0	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	4	4	0,5	0,1	2,6	12,8
КАРТОФЕЛЬ	20,3	14,2	0,3	0,1	2,2	10,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,5	18	0,3	0	0,8	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ	7,6	5,9	0,1	0	0,4	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,5	127,5	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120		13,3	11,7	23,2	253,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	83,9	60,4	11	9,4	0	128,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МОРКОВЬ	15,9	12,3	0,2	0	0,8	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	30,4	30,1	2	0,3	21,6	97,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20		2,8	0,3	17,9	85,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				12,1	48,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,3	13,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50		0,4	0,1	1,3	6,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	6,8
			20,1	16,9	61,1	478,8
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	110		6,3	5,4	63,9	331,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,5	27,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0,05 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ПОВИДЛО	36,7	36,7	0,1	0	23,5	94,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0 шт.	0,18	0	0	0	0,3
			11,3	9,8	72,2	425,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,1	49,4	199,5	1 491,4

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		50	1,0	4,4	3,8	57,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,63	50	1	4,4	3,8	57,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,2	39,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		125/5	10,1	11,5	2,1	153,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,84 шт.	74,06	9,1	8,2	0,5	112,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,2	36,2	1	0,9	1,6	18,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,5	4,1	9,7	82,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,1	28,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			14,0	20,2	30,9	361,7
II Завтрак						
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН		160	4,6	4,0	6,4	84,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,6	4	6,4	84,8
			4,6	4,0	6,4	84,8
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	4,4	5,6	12,0	116,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0,06 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
КАРТОФЕЛЬ	96,4	67,5	1,4	0,3	10,7	50,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,8	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	163,7	163,7	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		75	13,2	12,6	6,3	191,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	75	67,5	12,2	10,5	0	142,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,7	11,7	0,9	0,1	5,7	26,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		90	1,9	3,2	12,9	88,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,2	14,2	0,4	0,4	0,7	7,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20/20	2,8	0,3	17,9	85,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,2	0,2	16,3	68,5
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
			23,7	22,0	67,9	565,1
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ		120	10,5	8,1	22,1	205,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	24,5	24,5	2,6	0,3	16,8	80,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,2	64,2	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	40,2	40,2	7	3,5	1,2	65,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,1	0,4	0,1	4,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,8	1,8	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		20	0,4	1,0	2,7	20,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ЯБЛОКО		80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			16,2	13,8	40,9	358,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,5	60,0	146,1	1 369,7

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,4	5,1	20,1	148,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,8	18,8	2,2	1,2	11,3	64,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,5	19,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5		1,5	4,1	9,7	82,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,9	10,1	79,8
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			10,2	12,1	39,9	310,6
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90		10,7	10,7	6,7	166,1
ГОВЯДИНА Б/К	59,1	53,2	9,6	8,2	0	112,5
МОРКОВЬ	6,3	4,9	0,1	0	0,3	1,6
КАРТОФЕЛЬ	39,1	27,4	0,5	0,1	4,4	20,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	3,7	2,4	0,1	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,3	23,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20		2,8	0,3	17,9	85,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		5,3	4,3	11,9	109,1
КАРТОФЕЛЬ	56,9	39,83	0,8	0,2	6,3	29,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,4	6,34	0,6	0,1	4,1	19,4
МОРКОВЬ	11	8,53	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11	11	0,1	0	0,2	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20,63	18,57	3,4	2,9	0	39,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50		0,6	0,1	1,6	9,7
РЕДИС	62,5	50	0,6	0,1	1,6	9,7
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				15,9	63,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,6	13,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
			19,4	15,4	54,0	434,1
Полдник						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,9	2,3	10,2	72,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	100		6,4	7,2	8,0	101,0
РЫБА МИНТАЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	52,5	31,5	4,9	0,3	0	2,2
КАРТОФЕЛЬ	51,3	38,5	0,8	0,2	6,1	28,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1	1	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	1,4	1,3	0,3	0,4	0	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			10,6	9,7	26,7	214,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,0	37,4	135,8	1 023,9

МЕНЮ**Ясли 10 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5		1,9	5,4	12,6	106,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5,2	0,1	47,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100		5,5	7,8	16,3	157,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	22,6	22,6	2,4	0,3	15,4	74,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,7	38,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт.	20,93	2,6	2,3	0,1	31,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,1	16,1	0,5	0,4	0,8	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,1	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40		0,8	3,5	3,0	46,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42,1	40	0,8	3,5	3	46,2
			8,3	16,7	37,0	330,6
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80		0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,9	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			0,3	0,3	7,8	37,6
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	150		2,7	4,1	8,0	82,0
ГОВЯДИНА Б/К	7,6	6,8	1,3	1,1	0	14,4
СВЕКЛА	18,1	14	0,2	0	1,2	5,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
КАРТОФЕЛЬ	36,7	25,7	0,5	0,1	4,1	19,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20		2,8	0,3	17,9	85,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,2	39,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150		0,2	0,2	16,3	68,5
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70		4,1	2,7	18,3	114,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	33,4	33,1	4,1	1,1	18,3	98,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60		8,4	9,7	4,5	137,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,3	0,2	0,5	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	42,8	38,5	7	6	0	81,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,2	8,2	0,6	0,1	4	18,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	2,3	2,1	0,5	0,6	0	7,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	30		0,8	3,0	2,9	42,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,2
			19,3	20,0	68,6	535,7
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150		3,5	5,0	13,5	114,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	2,5	4,9	55,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,9	0,6	0,1	6,4	28,7
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		5,9	23,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ПЕЧЕНЬЕ	23		1,7	2,3	17,1	95,9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,7	2,3	17,1	95,9
			5,3	7,3	36,5	234,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,2	44,3	149,9	1 138,0

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150		1,7	1,5	9,6	58,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,3	83,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,5	2,7	30,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,5	4,1	9,7	82,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5		4,6	6,1	23,9	170,1
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	26,7	26,4	2,5	0,3	16,8	80,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
			7,8	11,7	43,2	310,8
II Завтрак						
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150		4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			4,2	3,8	6,8	84,8
Обед						
СУП РЫБНЫЙ	160		7,7	0,7	10,8	55,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПШЕНО	5,7	5,6	0,6	0,2	3,8	19,1
РЫБА МИНТАЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	66,7	40	6,2	0,4	0	2,8
КАРТОФЕЛЬ	52,9	37	0,7	0,1	5,8	27,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	12,8	9,9	0,1	0	0,7	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/10		2,2	0,2	13,8	65,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,7	0,1	4,1	19,8
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40		0,4	0,1	1,5	9,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,4	0,1	1,5	9,3
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				15,9	63,6

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,6	13,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ		155	17,0	19,3	10,6	284,9
ГОВЯДИНА Б/К	88,89	80	14,5	12,4	0	169,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	20	20	1	0	3,7	19,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	71,2	57	1	0,1	2,6	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	1,2	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
			27,3	20,3	52,6	479,1
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		90	20,0	8,9	7,0	207,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	102,6	95,4	16,6	3,4	0	117,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	46,8	46,8	1,4	1,2	2,1	24,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,5	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,1	1,2	1	0,1	13,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,8	2,4	18,0	101,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	18	101,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	7,3	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
			23,7	11,6	47,0	405,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,0	47,4	149,6	1 280,5

МЕНЮ
Ясли 10 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130		13,0	13,8	2,2	184,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,13 шт.	85,73	10,6	9,6	0,6	130,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,5	32,5	0,9	0,8	1,6	17,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,36	1,5	1,8	0	22,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5		1,5	4,1	9,7	82,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	12,2	79,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			17,2	20,1	24,1	346,5
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75		6,5	6,6	5,1	107,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,3	45	0,8	0	2	12,2
ГОВЯДИНА Б/К	31,2	28,1	5	4,4	0	59,5
КРУПА РИСОВАЯ	3,7	3,7	0,3	0	2,6	11,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20		0,4	0,8	1,6	16,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160		1,3	3,2	8,4	67,7
СВЕКЛА	33	25,6	0,4	0	2,2	10,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16	12,8	0,2	0	0,6	3,5
КАРТОФЕЛЬ	18,3	12,8	0,3	0,1	2	9,6
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128	128	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				12,1	48,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,3	13,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	90		1,6	2,7	8,7	65,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
СВЕКЛА	117	90,7	1,4	0,1	7,8	37,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			12,6	13,6	54,1	392,1
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100		7,9	10,9	60,4	371,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,3	64,3	6,7	0,8	43,6	208,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,7	0,1	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 55 ГР.	0,1 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО	80		0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150		1,7	1,5	9,6	58,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,3	83,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,5	2,7	30,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
			9,9	12,7	77,8	467,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	46,6	170,7	1 268,2