

Утверждено
Информационно-методический отдел
28.02.2021

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КУРЯГОЙ СО СГУЩЕННОЙ 90	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 90	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 105/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 43	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 43	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 35	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КИСЕЛЬ 180	СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЕЛЬ 150	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ 45
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150						КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150/4
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	БАНАН 100
Обед									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 40	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ" 40	САЛАТ ИЗ ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" 30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ РЕПАТОГО ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" 30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180	РАСОПЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180/15	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КУДРЯВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180
БИТОЧКИ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 70	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА 60	ПЛОВ С ГОВ МЯСОМ 130	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 130	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 50	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МЯСОМ 130	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) 70	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 60	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/8	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 150/8	ЧАЙ С САХАРОМ 185/8
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ПРЯНИКИ 30	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КЕФИР 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 30	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75
ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ С ЯЙЦОМ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 150/4	ВАФЛИ 20		ВАФЛИ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
Ужин									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ 170	КОРОЛЕВСКИЕ ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 110/20	БЕЛЯШИ С ГОВ. МЯСОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 155	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 175
ГОРОШЕК, ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 185/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 125	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ С ЧЕРНОСЛИВОМ 185/8	ЧАЙ С САХАРОМ 185/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150/8
СОК ФРУКТОВЫЙ 200			НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/8	ЧАЙ С САХАРОМ 150/8				
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20						



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		6,59	8,27	27,20	209,40
КРУПА МАННАЯ	26,7	26,7	2,67	0,26	18,28	85,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	138,3	138,3	3,89	3,36	6,44	72,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
ПЕЧЕНЬЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	35		2,32	4,32	15,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,52	2,87	8,83	76,27
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,71	0,44	0,30	8,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
			12,43	15,46	51,12	394,12
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
РЕКЛА ОТВАРНАЯ	40		0,62	0,04	3,65	17,39
РЕКЛА	56,93	42,7	0,62	0,04	3,65	17,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180		2,75	3,60	15,81	106,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,3	13,3	1,40	0,16	9,02	43,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,45	0,40	0,03	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,9	20,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ АРОМНЫЕ	50		8,70	4,90	5,50	102,00
ПРОДУКТЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 ПОРЦИИ	51,39	37	6,71	5,78	0,00	78,96

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,67	0,06	4,38	20,67
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,37	0,32	0,60	6,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		130	1,80	4,20	2,10	54,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,38	0,14	6,20	36,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			16,52	13,09	51,76	392,54
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
ПРЯНИКИ		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
			6,83	5,78	30,88	204,08
Ужин						
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	10,60	17,50	2,00	208,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ		40	1,20	0,08	2,52	15,52
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,20	0,08	2,52	15,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,00	0,20	19,80	86,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			15,85	18,03	44,39	404,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,03	52,76	187,95	1 441,99



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КУРЯГОЙ СО СГУЩЕНКОЙ	90		18,84	14,15	27,30	315,76
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90,9	90	15,71	7,86	2,62	147,54
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	11,7	11,7	1,22	0,15	7,93	37,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,29	0,27	0,02	3,66
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (УРАГА)	7,2	7,2	0,36	0,02	3,56	16,20
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	18	18	1,26	1,48	9,69	57,27
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	35		2,32	4,32	15,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	19,38	77,54
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0,00	0,00	16,67	66,71
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,16	18,47	61,77	501,75
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,00	0,20	19,80	86,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	19,80	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40		0,36	1,99	1,09	24,44
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	35,6	35,6	0,27	0,04	0,59	4,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,52	6,32	0,09	0,01	0,50	2,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		6,38	7,43	17,23	163,78
СВЕКЛА	40,27	30,2	0,44	0,03	2,58	12,30
КАРТОФЕЛЬ	122,5	73,5	1,43	0,28	11,62	54,90
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
СМЕТАННАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,11	0,00	0,41	2,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,06	3,49	0,00	47,58
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ		70	10,92	3,74	5,43	99,33
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	117,3	58,7	9,05	0,51	0,00	40,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	9,7	9,7	0,72	0,06	4,72	22,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,40	0,34	0,65	7,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,86	3,91	21,96	142,25
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,84	1,27	21,93	118,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12,5	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			25,17	17,42	70,41	542,34

Полдник

ЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
ЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,3	150	4,35	3,75	6,00	79,50
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			6,00	2,11	20,88	129,90

Ужин

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		200	4,08	11,87	21,32	210,42
КАРТОФЕЛЬ	102,57	61,54	1,19	0,24	9,73	45,97
МОРКОВЬ	41,03	30,77	0,39	0,03	2,06	10,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,46	30,77	0,42	0,06	2,44	12,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,46	30,77	0,53	0,03	1,41	8,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,23	38,46	0,67	0,04	1,76	10,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,7	4,7	0,49	0,06	3,19	15,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46	46	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,40	2,27	0,53	31,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,69	7,69	0,04	6,15	0,06	55,79
ЧАЙ С САХАРОМ		185/8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			6,37	12,06	44,11	312,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,70	50,26	216,97	1 572,42

Утверждаю

Заведующий

Газизова Ч.З.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150		6,02	7,04	23,16	180,80
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12,5	12,4	1,51	0,40	6,87	37,04
ПШЕНО	12	11,88	1,33	0,31	8,11	40,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,16	2,73	5,24	58,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,30	2,95	0,00	36,38
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10,4	10	2,30	2,95	0,00	36,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,01	2,43	10,54	76,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,62	12,61	48,75	364,93
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						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40		1,86	3,74	2,76	52,47
СВЕКЛА	43,2	32,4	0,48	0,03	2,76	13,20
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,25	6	1,38	1,77	0,00	21,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		5,93	4,07	18,39	136,44
КАРТОФЕЛЬ	141,5	84,9	1,65	0,33	13,42	63,41
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,94	0,53	0,07	3,85	18,15
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,05	0,01	0,29	1,44
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,8	10,8	0,09	0,01	0,17	1,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,39	2,91	0,00	39,65
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА	60		8,81	10,45	5,26	150,09
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	49,33	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ		100	11,13	4,22	23,26	175,63
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50	49,8	11,11	0,78	23,23	144,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12,5	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			30,38	22,83	74,37	627,17
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ С ЯЙЦОМ		100	18,67	50,44	43,60	703,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,24	0,51	27,46	131,21
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,15	0,02	0,03	0,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54	0,94	0,05	2,46	14,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,55	0,50	0,03	6,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0,00	0,34	0,00	3,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
			23,73	54,81	51,98	797,39
Ужин						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,58	9,68	24,40	210,43
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,54	1,78	17,80	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,87	2,47	4,74	53,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,00	0,20	19,80	86,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			9,87	10,07	59,25	367,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,50	100,52	242,45	2 199,97

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 4



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90		15,65	10,51	9,31	199,09
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85,2	84	14,67	7,33	2,44	137,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,60	0,06	4,11	19,15
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,29	0,27	0,02	3,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	2,44	6,57	52,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,01	1,80	0,02	16,33
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,03	1,52	7,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	35		2,32	4,32	15,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		4,26	3,64	14,80	110,02
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,18	20,91	45,77	469,76
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						
САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ"	40		2,31	5,41	1,93	66,28
МОРКОВЬ	24	18	0,22	0,02	1,20	6,11
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,8	4,6	1,06	1,36	0,00	16,73
ЯБЛОКИ	8	7	0,03	0,03	0,67	3,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,1	1,00	0,90	0,06	12,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180		6,17	3,51	18,51	130,45
КАРТОФЕЛЬ	135,67	81,4	1,58	0,32	12,87	60,80
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8	7,92	0,97	0,25	4,38	23,66

МОРКОВЬ	11,47	8,6	0,11	0,01	0,57	2,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	8,6	0,12	0,02	0,69	3,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,39	2,91	0,00	39,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ С ГОВ МЯСОМ		130	11,10	11,56	29,82	267,76
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,12	6,98	0,00	95,16
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,69	0,39	28,42	127,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,2	0,07	0,01	0,42	2,07
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,09	0,01	0,47	2,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,13	0,00	0,51	2,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,12	0,12	10,59	44,64
ЯБЛОКИ	33,8	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			22,35	20,95	77,81	590,71
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
КАКАО С МОЛОКОМ		150/4	3,52	2,87	8,83	76,27
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,71	0,44	0,30	8,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
			5,29	4,28	31,33	186,07
Ужин						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		70	13,68	4,85	0,40	100,30
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	176,4	88,2	13,60	0,77	0,00	61,60
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	2,8	0,04	0,01	0,22	1,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		125	2,22	6,01	12,55	113,32
СВЕКЛА	140	105	1,53	0,11	8,96	42,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,34	0,05	1,99	9,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	0,16	0,95	0,22	12,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,91	4,44	0,27	60,68
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		150	0,14	0,04	11,09	45,86
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	6	6	0,14	0,04	3,35	14,90
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
			22,48	15,46	34,35	367,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,80	62,10	210,26	1 710,06



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155		6,36	7,37	28,37	205,84
ПШЕНО	30	30	3,35	0,79	20,49	102,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	106	106	2,98	2,57	4,94	55,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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
БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	43		4,14	6,65	15,09	137,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8	7,68	1,82	2,33	0,00	28,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,01	2,43	10,54	76,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,51	16,45	54,00	419,79
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО"	30		0,36	3,03	0,87	32,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	32,5	27,3	0,38	0,05	2,24	11,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		5,99	5,16	16,26	138,07
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,4	36	0,63	0,04	1,64	9,78
КАРТОФЕЛЬ	141	84,6	1,64	0,33	13,38	63,19
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,39	2,91	0,00	39,65
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130		9,80	8,45	17,03	183,41
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	56,3	42,3	7,63	6,57	0,00	89,44

КАРТОФЕЛЬ	169	101,4	1,97	0,40	16,03	75,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,12	0,02	0,69	3,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,49	0,20	14,77	72,28
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			19,29	17,19	65,89	507,74
Полдник						
РЯЖЕНКА	150		4,50	1,50	6,30	60,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,35	3,75	6,30	81,00
ВАФЛИ	20		0,56	0,66	15,46	70,80
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,56	0,66	15,46	70,80
			5,06	2,16	21,76	130,80
Ужин						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50		14,12	16,14	2,84	214,68
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,2	75	13,61	11,72	0,00	160,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,4	3,4	0,09	0,49	0,12	6,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120		4,38	3,63	27,93	162,05
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,36	0,51	27,90	133,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8		0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,1	43,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			20,03	19,89	48,55	455,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,29	56,09	200,00	1 560,38

Утверждаю

Заведующий

Газизова Ч.З.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4,53	7,31	25,07	184,56
КРУПА РИСОВАЯ	26,7	26,7	1,81	0,26	19,17	86,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,5	61,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,58	2,22	4,27	48,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	35		2,32	4,32	15,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ	150		1,95	2,07	14,50	84,51
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,75	2,07	13,46	79,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,80	13,70	54,66	377,52
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						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40		0,59	2,08	3,16	33,96
КАРТОФЕЛЬ	16,67	10	0,19	0,04	1,58	7,47
МОРКОВЬ	11,73	8,8	0,11	0,01	0,61	3,08
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,4	6,8	0,05	0,01	0,12	0,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,10	0,01	0,56	2,79
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,8	4,4	0,14	0,01	0,29	1,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180		3,55	1,41	21,47	112,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,4	15,4	1,61	0,19	10,44	49,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,08	0,01	0,48	2,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,2	0,51	0,47	0,03	6,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	99,67	59,8	1,16	0,23	9,46	44,67
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		50	13,09	11,24	0,16	154,45
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	13,06	11,24	0,00	153,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0,03	0,00	0,16	0,80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,04	3,62	12,91	98,32
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1	2,60	0,15	6,80	40,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0,03	0,00	0,17	0,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,07	0,01	0,42	2,07
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,15	0,00	0,57	3,07
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ"С"		150	0,08	0,08	9,52	39,53
ЯБЛОКИ	21,3	18,8	0,08	0,08	1,78	8,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			23,00	18,78	64,18	520,76
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
			4,22	3,64	6,98	78,57
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ		170	11,93	13,65	15,93	234,94
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	120	60	9,25	0,52	0,00	41,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,6	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,40	2,27	0,53	31,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	2,6	2,5	0,57	0,74	0,00	9,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,4	18,4	2,25	0,59	10,19	54,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,7	30,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		25	0,20	0,03	0,43	3,25
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		150/8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46	46	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5	109,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			14,42	13,87	39,15	340,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,94	50,49	185,97	1 413,05



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	7,13	8,67	27,62	217,78
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,88	0,38	18,84	90,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		35	2,32	4,32	15,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,28	2,72	8,72	73,47
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,73	15,71	51,43	399,70
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						
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ		40	0,52	1,30	2,78	25,46
МОРКОВЬ	55,47	41,6	0,52	0,04	2,78	14,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		180/15	8,75	3,54	23,25	160,03
КАРТОФЕЛЬ	161,33	96,8	1,88	0,38	15,31	72,30
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,7	14,7	3,28	0,23	6,86	42,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,10	0,01	0,59	2,94
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,5	132,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,39	2,91	0,00	39,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БЛЮД ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МЯСОМ		130	11,54	11,54	23,95	246,03
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,12	6,98	0,00	95,16
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	35,1	34,75	3,13	0,37	22,55	106,18

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,2	0,07	0,01	0,42	2,07
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,09	0,01	0,47	2,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,13	0,00	0,51	2,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,33	0,14	12,43	58,51
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,33	0,14	4,69	27,55
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			23,79	16,87	79,37	571,61
Полдник						
КЕФИР		150	4,50	0,15	6,00	46,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,3	150	4,35	3,75	6,00	79,50
ВАФЛИ		30	0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
			5,34	1,14	29,19	152,70
Ужин						
КОРОЛЕВСКИЕ ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ		110/20	16,93	15,14	43,38	380,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,2	9,2	0,05	7,36	0,07	66,76
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	73,3	73,3	12,79	6,40	2,13	120,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,5	27,5	2,88	0,35	18,64	89,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,2	1,13	1,03	0,06	14,01
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,49	4,77	9,09	101,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,9	189	5,32	4,59	8,80	99,00
			22,42	19,91	52,47	481,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,18	53,83	220,56	1 648,96



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,98	7,44	22,42	181,05
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	11,6	11,6	1,39	0,70	6,95	39,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	14,6	14,4	1,76	0,47	7,97	43,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,2	51,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
БУТЕРБРОД С СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	43		4,14	6,65	15,09	137,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8	7,68	1,82	2,33	0,00	28,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
			14,34	17,73	44,49	396,87
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО"	30		0,38	3,05	2,24	38,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,1	27,3	0,38	0,05	2,24	11,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		6,30	4,42	13,69	122,28
СВЕКЛА	38,4	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	92,33	55,4	1,08	0,21	8,76	41,38
МОРКОВЬ	7,2	5,4	0,07	0,01	0,36	1,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,05	0,01	0,30	1,51
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,25	0,00	1,00	5,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,06	3,49	0,00	47,58
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,12	0,66	0,16	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	70		11,42	8,97	2,26	136,02

РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70,51	62,4	9,62	0,54	0,00	43,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,2	1,26	1,13	0,07	15,53
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	6,4	0,03	5,12	0,05	46,43
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		100	1,47	2,93	16,99	99,94
ПШЕНО	24	24	2,68	0,63	16,39	81,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,3	81,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150/8	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			22,22	19,72	59,88	508,94
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,82	2,26	7,66	63,18
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,71	0,44	0,30	8,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
			4,32	4,22	22,54	146,58
Ужин						
БЕЛЯШИ С ГОВ. МЯСОМ		150	16,72	13,34	50,72	389,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,29	0,76	40,68	194,39
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,84	0,77	0,05	10,42
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,12	6,98	0,00	95,16
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,48	0,07	4,98	22,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ЧАЙ С САХАРОМ С ЧЕРНОСЛИВОМ		185/8	0,22	0,07	13,32	55,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	10	10	0,22	0,07	5,58	24,83
			16,94	13,41	64,04	445,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,22	55,48	200,75	1 544,48



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105/20		16,80	12,71	24,32	286,43
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	76	76	13,27	6,63	2,21	124,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	35		2,32	4,32	15,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	16,13	64,49
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0,00	0,00	13,90	55,59
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,12	17,03	55,54	459,37
II Завтрак						
ГРУША	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,11	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,40	0,30	10,30	47,00
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,70	4,08	3,31	52,98
КАРТОФЕЛЬ	14	8,4	0,16	0,03	1,33	6,28
СВЕКЛА	8	6	0,09	0,01	0,51	2,44
МОРКОВЬ	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7,6	6	0,05	0,01	0,10	0,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	6	6	0,11	0,01	0,28	1,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6	0,08	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	4,00	0,00	35,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8	5,2	0,16	0,01	0,33	2,02
СУП КУДРЯВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180		5,62	4,03	14,39	116,69
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,71	2,33	0,00	31,72

КАРТОФЕЛЬ	135	81	1,57	0,31	12,80	60,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,16	0,02	0,96	4,81
МОРКОВЬ	11,47	8,6	0,11	0,01	0,57	2,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,7	1,07	0,97	0,06	13,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ		60	9,89	11,17	5,85	164,33
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70,33	52,75	9,52	8,19	0,00	111,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
ОЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	9	9	0,20	0,06	5,02	22,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,68	4,68	17,58	122,11
КАРТОФЕЛЬ	184,83	110,9	2,15	0,43	17,54	82,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,56	0,49	0,93	10,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		150/8	0,58	0,03	13,48	57,06
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11,6	11,6	0,58	0,03	5,74	26,10
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			22,12	24,34	71,57	594,75
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
РЯЖЕНКА		150	4,50	1,50	6,30	60,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,35	3,75	6,30	81,00
			5,34	2,49	29,49	166,20
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		155	6,08	6,72	27,17	193,91
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	30	3,35	0,38	19,76	95,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,70	2,33	4,47	50,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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 САХАРОМ		185/8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			8,37	6,91	49,96	295,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,35	51,07	216,86	1 563,24



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,94	5,12	19,48	148,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,71	0,20	10,94	52,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,91	4,44	0,27	60,68
БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ	45		4,60	7,24	15,09	144,45
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	10	9,6	2,28	2,92	0,00	36,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/4		2,31	1,82	9,37	63,61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,76	18,62	44,21	417,57
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						
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ	40		0,74	3,14	3,94	47,35
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,20	0,00	0,81	4,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,8	6,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180		5,33	5,12	13,65	124,48
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	116,33	69,8	1,36	0,27	11,04	52,14
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	17,3	11,2	0,34	0,02	0,71	4,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,9	3,05	2,62	0,00	35,73

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	8,82	8,88	5,28	136,11
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	49,3	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,2	13,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,65	3,07	23,28	135,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,63	0,43	23,25	111,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		185/8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			21,19	20,56	70,85	555,89
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		75	5,04	9,43	33,97	240,85
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0,05	7,68	0,08	69,66
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,55	7,55	0,21	0,18	0,35	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,75	0,75	0,00	0,73	0,00	6,54
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
			10,10	13,80	42,35	335,13
Ужин						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		175	16,16	17,72	21,15	309,51
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	101,39	73	13,24	11,40	0,00	155,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,10	0,42	17,07	80,67
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12,5	10	0,17	0,01	0,46	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,17	0,03	1,04	5,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150/8	0,49	0,20	14,77	72,28
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,94	18,11	50,97	452,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,49	71,59	229,38	1 857,43