



# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	4,5	5,0	16,3	128,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,38	0,38	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	115	115	3,2	3,6	5,2	66,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,6	13,2	100,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>9,5</b>	<b>12,8</b>	<b>39,5</b>	<b>313,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		40	0,6	3,1	3,2	43,5
СВЕКЛА	39,6	30	0,5	0	2,5	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,8	6,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		150	2,2	4,6	6,4	78,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
МОРКОВЬ	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	35	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0

ГОВЯДИНА Б/К	5	4,5	0,8	0,7	0	9,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		60	10,7	11,7	7,2	177,0
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,3	3,9	14,7	103,8
КАРТОФЕЛЬ	122,1	85,5	1,6	0,3	13,5	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>19,9</b>	<b>23,8</b>	<b>67,2</b>	<b>566,7</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		4,4	20,8
МОРКОВЬ	49,55	38,4	0,5	0	2,5	13,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	19,6	14,3	18,7	284,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	101	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		20	1,4	1,7	11,1	65,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,7	11,1	65,6
КМН		135	3,8	3,3	5,5	70,7
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	5,5	70,7
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			<b>25,8</b>	<b>19,8</b>	<b>52,4</b>	<b>503,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,2</b>	<b>56,6</b>	<b>179,3</b>	<b>1 469,5</b>



# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		150	6,0	7,8	27,2	203,3
ПШЕНО	29	29	3,2	0,8	19,8	99,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ХЛЕБ пшеничный с повидлом		25	1,5	0,1	13,3	60,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,3	13,3
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			<b>10,5</b>	<b>11,2</b>	<b>53,0</b>	<b>355,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		135	4,1	1,4	5,7	54,1
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	139,1	135	3,9	3,4	5,7	72,9
			<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,7</b>	<b>54,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		40	0,7	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,5	31,5	0,6	0	1,5	8,5
МОРКОВЬ	5,6	4,2	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ		150	1,6	3,9	9,7	83,1
СВЕКЛА	31,8	25,2	0,4	0	2,1	10,3
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,7	0,1	5,2	24,6
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	10,2	10,7	3,5	152,7
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,9	5,3	21,9	154,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>21,5</b>	<b>22,3</b>	<b>74,5</b>	<b>589,5</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,4	2,0	3,1	32,6
МОРКОВЬ	27,35	21,2	0,3	0	1,5	7,2
ЯБЛОКИ	19,55	17,2	0,1	0,1	1,6	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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
ЧАЙ С САХАРОМ		150			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,5	39,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	7,6	9,5	56,9	343,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,7	0,8	43,6	207,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,3	11,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			<b>13,6</b>	<b>16,6</b>	<b>82,7</b>	<b>539,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,7</b>	<b>51,5</b>	<b>215,9</b>	<b>1 538,5</b>



# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		75	6,6	10,5	4,0	136,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,4	8,1	0,3	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,6	16,1	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
			<b>13,8</b>	<b>17,1</b>	<b>30,1</b>	<b>330,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,2		0,7	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,2	0	0,7	4,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	1,8	3,2	12,3	84,6
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,5	14,4	5,9	199,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,2	10,3	0	133,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,5	0,5	0,7	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,5	0,9	2,2	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,4	2,5	7,7	58,4
СВЕКЛА	120	90	1,4	0,1	7,7	36,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>19,5</b>	<b>21,5</b>	<b>64,5</b>	<b>531,7</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,5		4,4	20,8
МОРКОВЬ	49,55	38,4	0,5	0	2,5	13,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		100	14,8	10,2	23,8	249,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	76	75	13,1	6,6	2,2	123,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
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.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,1	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
КМН		135	3,9	3,4	5,7	72,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	3,4	5,7	72,9
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>20,7</b>	<b>13,7</b>	<b>43,9</b>	<b>390,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,0</b>	<b>52,5</b>	<b>158,3</b>	<b>1 339,0</b>



## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		150	4,4	7,2	23,4	176,4
КРУПА РИСОВАЯ	22,3	22,3	1,6	0,2	16	72,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			<b>8,9</b>	<b>14,7</b>	<b>45,9</b>	<b>353,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
КМН		135	3,9	3,4	5,7	72,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	3,4	5,7	72,9
ВАФЛИ		15	0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
			<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>17,3</b>	<b>126,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		40	0,7	2,0	1,8	28,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,6	31,6	0,6	0	1,5	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		150	1,6	2,0	11,8	71,0
КАРТОФЕЛЬ	90,4	67,8	1,4	0,3	10,8	50,6
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	10,2	9,2	2,2	136,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,2	0,9	0,2	12,6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,8	18,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,5	3,6	22,6	137,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,5	0,4	22,6	108,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	12,5	52,4
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>20,2</b>	<b>17,4</b>	<b>77,9</b>	<b>554,2</b>
<b>Полдник</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		60	9,6	3,6	3,6	84,8
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗЖИРЕННАЯ	70	50,4	7,9	0,3	0	33,8
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,3	21,5	146,5
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		150	2,6	2,8	11,2	81,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
БАНАН		200	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
			<b>19,0</b>	<b>12,5</b>	<b>75,7</b>	<b>494,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,4</b>	<b>48,5</b>	<b>216,8</b>	<b>1 527,4</b>





## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ		150	5,1	7,3	19,5	164,9
КРУПА ОВСЯНАЯ	20	19,7	2,3	1,2	11,3	65,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,2	32,2	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,6	16,1	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
			<b>12,4</b>	<b>14,0</b>	<b>45,6</b>	<b>360,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		135	4,1	1,4	5,7	54,4
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	139,1	135	3,9	3,4	5,7	72,9
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
			<b>5,2</b>	<b>2,9</b>	<b>16,9</b>	<b>117,0</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		150	2,4	4,7	10,1	95,5
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,4	0	2,5	12,1
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГОВЯДИНА Б/К	5	4,5	0,8	0,7	0	9,5
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		60	10,9	12,0	6,0	176,6
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0

РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		100	1,9	4,9	10,3	98,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,4	10,4	0,3	1,6	0,4	20,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	45,7	32	0,6	0,1	5	23,9
МОРКОВЬ	18,3	13,7	0,2	0	0,9	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,7	21,3	0,4	0	1	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>19,3</b>	<b>22,1</b>	<b>62,1</b>	<b>534,4</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,8	2,0	3,9	36,9
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,2	0	0,4	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12	11,88	0,1	0	0,3	1,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		165	21,3	9,3	17,7	261,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	111,2	103,4	17,9	3,7	0	127,4
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	49,8	41,8	0,6	0,1	3,3	16,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,9	1,1	1	0,1	13,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,2	0,3	0,3	0	3,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		7,2	29,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,83	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН		200	1,2	0,3	10,9	57,6
АПЕЛЬСИН	200	134	1,2	0,3	10,9	57,6
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>24,9</b>	<b>11,7</b>	<b>49,7</b>	<b>432,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,8</b>	<b>50,7</b>	<b>174,3</b>	<b>1 444,7</b>



# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		150	4,4	5,3	14,3	122,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	3,3	4,8	61,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12	11,88	1,5	0,4	6,6	35,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
			<b>8,9</b>	<b>12,8</b>	<b>36,8</b>	<b>299,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		150	2,8	3,6	12,6	96,9
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,1	0,2	8,5	40,4
ПШЕНО	4	3,96	0,5	0,1	2,7	13,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГОВЯДИНА Б/К	5	4,5	0,8	0,7	0	9,5
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		60	9,7	10,8	5,1	156,4
ГОВЯДИНА Б/К	55	49,5	8,9	7,7	0	104,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,5	10,5	0,8	0,1	5,1	24,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,2	3,3	9,7	79,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,3	114,7	2	0,1	5,2	31,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8

МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>18,8</b>	<b>18,2</b>	<b>63,1</b>	<b>496,2</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4		3,4	15,6
МОРКОВЬ	37,2	28,8	0,4	0	1,9	9,8
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		130	14,2	11,2	60,3	346,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65,8	65,8	6,9	0,9	44,6	213,2
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0	0	4,6	18,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,1	0,9	0,8	0	10,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,3	2,3	0,3	0	0	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	2,9	0,3	0	1,9	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		150	0,2	0,1	15,9	65,6
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	15,46	15	0,2	0,1	1,1	6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5	139,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,75	6,75	0	0	5,1	20,5
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>15,2</b>	<b>11,7</b>	<b>89,4</b>	<b>474,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,9</b>	<b>42,9</b>	<b>209,1</b>	<b>1 356,2</b>



## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"		150	4,7	7,4	20,6	168,4
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	3,5	5,1	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,6	16,1	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
			<b>11,9</b>	<b>14,0</b>	<b>46,7</b>	<b>362,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА		135	4,1	1,4	5,7	54,1
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	139,1	135	3,9	3,4	5,7	72,9
			<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,7</b>	<b>54,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА		40	0,5	2,4	3,0	36,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24	38	0,5	0,1	3	15,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		150	1,3	3,9	5,4	64,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		160	14,8	15,0	15,4	256,0
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,7	0,1	0	0,9	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>20,7</b>	<b>21,8</b>	<b>59,5</b>	<b>520,6</b>
<b>Полдник</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		85	1,2	5,0	7,1	78,7
КАРТОФЕЛЬ	30,4	21,3	0,4	0,1	3,4	15,9
СВЕКЛА	21,9	17	0,3	0	1,5	6,9
МОРКОВЬ	16,4	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	17	0,1	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		60	11,3	4,0	2,2	91,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	80	57,6	8,9	0,3	0	38,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	14,9	1,8	1,6	0,1	22,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/9/3	0,1		9,1	37,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	5,83	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>14,9</b>	<b>9,3</b>	<b>35,9</b>	<b>292,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,6</b>	<b>46,5</b>	<b>147,8</b>	<b>1 230,1</b>



## МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		65	6,3	12,3	1,5	142,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт.	45,89	5,6	5,1	0,3	69,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,5	3,8	13,2	101,8
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			<b>13,6</b>	<b>19,2</b>	<b>24,7</b>	<b>328,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		40	0,5	2,0	3,5	34,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	3,2	11,7	90,0
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,7	0,1	5,2	24,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	15,5	18,3	26,6	332,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	101,39	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0

КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	14,1	59,0
ЯБЛОКИ	33,7	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>23,8</b>	<b>24,1</b>	<b>82,9</b>	<b>644,6</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4		3,4	15,6
МОРКОВЬ	37,2	28,8	0,4	0	1,9	9,8
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	15,8	11,0	11,7	213,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85	85	14,8	7,5	2,5	139,4
КРУПА МАННАЯ	4,6	4,6	0,5	0	3,1	14,6
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
РЯЖЕНКА		135	4,0	1,4	5,7	53,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	139,1	135	3,9	3,4	5,7	72,9
ВАФЛИ		15	0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
			<b>20,6</b>	<b>12,9</b>	<b>32,4</b>	<b>335,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,0</b>	<b>56,4</b>	<b>159,8</b>	<b>1 394,4</b>





ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		170	14,1	14,8	14,5	248,3
ГОВЯДИНА Б/К	75	67,5	12,2	10,5	0	142,8
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>20,0</b>	<b>21,4</b>	<b>59,7</b>	<b>516,3</b>
<b>Полдник</b>						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		90	12,4	4,8	8,8	127,3
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	93,7	67,5	10,5	0,4	0	45,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15,8	15,8	1,2	0,1	7,7	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,7	1,1	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		90	1,3	2,6	13,8	83,7
КРУПА РИСОВАЯ	19,2	19,2	1,3	0,2	13,8	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,4	71,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		150	2,6	2,8	11,2	81,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
БАНАН		140	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
			<b>19,9</b>	<b>11,0</b>	<b>73,2</b>	<b>473,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,2</b>	<b>49,9</b>	<b>197,0</b>	<b>1 470,5</b>



# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	6,0	7,8	24,4	193,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ		25	1,5	0,1	13,3	60,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,3	13,3
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			<b>10,5</b>	<b>11,2</b>	<b>50,2</b>	<b>345,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	49,03	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	5,5	2,0	9,8	80,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	24	24	4,3	0	0	17,1
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,2	0	2,1	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		40/20	12,4	8,2	1,5	144,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	75	69,75	12,1	2,5	0	85,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,5	3,0	22,6	132,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,5	0,4	22,6	108,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>26,1</b>	<b>16,0</b>	<b>72,8</b>	<b>556,7</b>
<b>Полдник</b>						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,2	3,3	9,4	78,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,3	114,7	2	0,1	5,2	31,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		125	6,9	10,1	42,1	286,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,0	36,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ГРУША		135	0,5	0,4	13,9	63,5
ГРУША	150	135	0,5	0,4	13,9	63,5
			<b>11,2</b>	<b>13,9</b>	<b>84,4</b>	<b>511,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,8</b>	<b>41,3</b>	<b>227,2</b>	<b>1 500,1</b>